சிட்டு : 38
சேதி : 5

சிட்டுக்குருவி

சேதி தெரியுமா ?

ICDS

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள் திட்டம்

சிட்டு : 38 சேதி : 5

உள்ளே...

குழந்தைகளுக்கு கதை சொல்லுங்க!	1
குழந்தைப் பாடல்	6
பல நாள் திருடன் ஒரு நாள் அகப்படுவான்	7
டிப்ஸோ டிப்ஸ்..!	11
கருகரு கூந்தலுக்கு கறிவேப்பிலை	12
டயாப்பர் பயன்படுத்தக் கூடாதா?	13
சமைத்துப் பார்ப்போம்!	15
கதை – எறும்பும், வெட்டுக்கிளியும்	16
மழைக்கால நோய்களும், பாதுகாப்பு முறைகளும்	18
தொப்பையும், கொழுப்பும் கறைய...	21
வேண்டாமே கெட்ட கோபம்..	27
அங்கன்வாடி கட்டடங்கள் பொலிவு பெறச் செய்த "SBT"	31

சிட்டுவின் கீதம்

அன்பார்ந்த களப்பணியாளர்களே...

வணக்கம்..!

குழந்தைகள் என்றாலே மகிழ்ச்சி. அதுவும் அறிவுப் பூர்வமாய் அவர்கள் செய்யும் செயல்கள் என்றால் கேட்கவே வேண்டாம்!

குழந்தைகளுக்கு முதன் முதலில் முன்பருவக் கல்வி மூலமாக ஒழுக்க நெறி பாதைகளைக் கற்றுத் தருவது எங்கு என்றால், அது அங்கன்வாடி மையத்தில் தான் என்பதை யாவரும் அறிவர். அத்தகைய அங்கன் வாடியில் அழகாக கதைகள் மூலமும் செய்கைப் பாடல்கள் மூலமும் விளையாட்டாக மழலைக் கல்வி கற்பிப்பது சிறப்பான செயல். அதிலும், அவர்களின் நலமேம்பாட்டில், கவனம் செலுத்தி நல்ல குழந்தைகளாக வளரச் செய்வது என்பது போற்றத்தக்கது.

அந்த வகையில், குழந்தைகளுக்கு நல்ல நல்ல கதைகள் மூலம் நல்ல நடத்தைகளையும், பண்பு நலன்களையும் கற்றுக் கொடுங்கள்! ஏற்கனவே கதைகள் மூலம் பல செயல்பாடுகளை எடுத்துச் சொன்னாலும், நீதிபோதனைக் கதைகளை விளையாட்டாக சொல்லுங்கள்!

கதைகள் தான், குழந்தைகளின் மன மாற்றத்தைக் கண்டறியும் நல்ல ஆயுதம். உரிய முறையில், ஆர்வமுடன் கதை சொல்லுங்கள்! அதற்கு நல்ல பலன் உண்டு. குழந்தைகளின் எதிர்காலமும் சிறந்து ஒழுக்கமுடன் வளர்வர். அதற்கு உங்கள் பணியே சான்று,!

பணி சிறக்க வாழ்த்துக்கள்..!

இப்படிக்கு
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 (தகவல் கல்வி தொடர்பு)

குழந்தைகளுக்கு கதை சொல்லுங்க..!

பொதுவாக, கதை கேட்காத நபர்கள் யாரும் இல்லை என்றே உறுதியாக சொல்லலாம்! 'கதை' – என்பது வாழ்வியல் சூழலில் கலந்த ஒன்று. நல்ல கதைகளைக் கேட்டு நன்னடத்தை, ஒழுக்கத்தை கடைப்பிடித்தோர் பலர். மகாத்மா காந்தி சிறுவயதில் அரிச்சந்திரன் கதை கேட்ட பிறகு பொய் சொல்லாமல் உண்மை நெறி நின்று புகழ் பெற்றார்.

பெற்றோர்களும், குடும்பப் பெரியோர்களும் குழந்தைகளுக்கு நல்ல படிப்பினை ஊட்டும் கதைகளை அழகாகச் சொல்ல வேண்டும். வீட்டில் தாத்தா, பாட்டிகள் பேரக்குழந்தைகளுக்கு பல வகையான கதைகளை அழகாகச் சொல்வதை, ஆர்வமாக கேட்ட காலம் உண்டு. ஆனால், தற்போது, சில இடங்களில் தாத்தா, பாட்டிகள் இல்லை என்ற நிலை உள்ளது. இதனால், தொலைக்காட்சி, மொபைல் போனில் கார்ட்டூன், கண்மணிப் பாடல், என பலவற்றை குழந்தைகள் பார்க்கும் நிலை உருவாகி விட்டது.

இதைவிட வருத்தமான ஒன்று என்னவென்றால், மொபைல் இருந்தால் தான் குழந்தைகள் சாப்பிடுகின்றனர். அதிலும் தன் பிஞ்சு விரல்களால், தேவையானவற்றை நகர்த்தி பார்க்கின்றனர். இக்காட்சியைக் கண்டு ரசிக்கும் பெற்றோர்களும் உண்டு.

குழந்தைகளுக்கு கதைகளை அவர்கள் விரும்பிக் கேட்கும் வண்ணம் சொல்லி, சீரான வகையில் வளரச் செய்ய வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு கதை சொல்வதால் பல நன்மைகள் உண்டு.

சரி..! ஏன் கதை சொல்ல வேண்டும்?

- குழந்தைகள் கதை கேட்ட பின்பு, நல்ல பாசப்பிணைப்புடன் இருப்பர்.

- கதை மிகவும் பிடிக்கும் என்பதால், கதை சொல்பவரையும் குழந்தைகள் விரும்புவர்.
- கவனிக்கும் திறன் மேம்படும்.
- கற்பனை வளம் அதிகரிக்கும். கதையில் வரும் கதை மாந்தர்களை, இடங்களை மனக் கண்ணால் உருவகப் படுத்துவர். அதாவது, ஒரு பெரியகாடு, அதில் நிறைய மரங்கள். எல்லாம் உயரமாக இருந்தன. பகலில் கூட இருட்டாக இருக்கும் என்று சொன்னால், சொன்னவற்றைக் காட்சிப் படுத்தி கொள்வார்கள்.
- முக்கியமாக, நீதி போதனைக் கதைகளால் நல்ல பண்புகளைப் பெறுவர்.

தொலைக்காட்சி, அல்லது மொபைலில் கதைகளைப் பார்க்கும் போது, எல்லாமே காட்சிகளாக வந்துவிடும். அதாவது, தேர், குதிரைகளால் இழுத்துக் கொண்டு வேகமாக வருகிறது. புழுதிக்காற்று பறக்கிறது – என்றால்., யாவும் திரையில் தெரியும். கற்பனைக்கு இடம் இல்லாமல் போகும். ஆனால், கதை சொல்லும் போது, குழந்தைகள் காட்சியை உருவகம் செய்து கொள்கின்றனர்.

குழந்தைகளுக்குக் கதை சொல்வது ஒரு பெரிய செயல் இல்லை. அந்த காலத்தில், தாத்தா பாட்டிகள் எங்கும் பயிற்சி பெற்றதில்லை. தினமும் சொல்ல சொல்ல பழக்கமாகி விடுகிறது. அவர்கள் பலவகையில் கற்றதைக் கேட்டதை நினைவில் கொண்டு, கோர்வையாக, குழந்தைகள் ஆர்வமாய்க் கேட்கும் வண்ணம் கூறினர்.

"தாத்தா..! தாத்தா..! ஒரு கதை சொல்லேன்!" – என்று ஒரு குழந்தை கேட்டால், அது எந்த நேரமாயினும், உடனே ஒரு சிறு கதையை சொல்லும் அளவுக்கு அவர்கள் நினைவில் கதைகள் ஏராளமாய் இருந்தன...

அதேபோல் நாமும் சொல்லலாம்! இது ஒன்றும் சிரமம் இல்லை. நல்ல ஆர்வம், ஈடுபாடு இருந்தால் போதும்... இன்றும் பல கதை சொல்லிகள் (Story Tellers) பல நுணுக்கங்களுடன் கதை கூறும் சாதனங்களைக் கொண்டு சொல்கின்றனர்.

கதை கூற நுணுக்கங்கள்:

கதை கூற பெரிய நுணுக்கங்கள் என்று ஏதும் இல்லை. குழந்தைகளின் கவனத்தை முழுமையாக ஈர்க்க வேண்டும். கதை சொல்லும் போது குழந்தைகளின் கண்கள் கதை சொல்பவர் கண்களையே பார்க்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு கவனச் சிதறல் வருமாயின் கதையில் ஆர்வம் குறைவு அல்லது வேறு காரணம் இருக்கலாம்.

கதை கேட்க ஆர்வத்தைத் தூண்ட வேண்டும். உதாரணமாக, "நாம் எல்லோரும் ஒரு நல்ல சூப்பரான கதை கேட்கலாமா? அருமையான கதை...!" – என்று ஒரு உற்சாக வார்த்தை கூறி துவங்குவது நல்லது.

சொல்லாடல்:

கதை மாந்தர்கள் வெளியிடும் சொற்கள் சரளமாக, எளிமையாக, குழந்தைகள் மொழியாக இருக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக, "ஒரு புசு, புசுன்னு குட்டி பூன இருந்துச்சாம்!" என்று ஆரம்பிக்கலாம். 'சின்ன, சிறிய' போன்ற சொற்களைத் தவிர்க்கலாம். போகப் போக அவர்கள் சொற்களைப் புரிந்து கொள்வார்கள். இதில் சுவாரஸ்யம், திருப்பம், ஒரு எதிர்பார்ப்பு நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும். அடுத்து என்ன நிகழப் போகிறது என்று பேரார்வம் மேலிட வேண்டும்.

உச்சரிப்பு

கதையில் வரும் வசனங்கள் / சொற்கள் நல்ல உச்சரிப்புடன் இருக்க வேண்டும். அதற்காக கடினமாக இல்லாமல், வழக்கு மொழியில், பேசும் தமிழில் இருந்தால் நல்லது.

ஒலிப்பு முறைகள்

குரலில் ஏற்ற, இறக்கம் இருக்க வேண்டும். குரலில் ஒலிப்பு முறையை குறைத்து கூட்டுவது (Modulation) உதாரணமாக, சிங்க ராஜா பேசுகிறார் என்றால், "என்ன தைரியம் உனக்கு! என் முதுகிலேயே ஏறி விளையாடினாய்! உன்னை என்ன செய்கிறேன் பார்!" – என்ற வசனத்தைச் சற்று கூடுதலாக சப்தத்தில் ஒரு கம்பீர ஒலிப்பில் சொல்லலாம்!

அதே ஒரு குட்டி சுண்டெலி கூறுவதெனில், "ராஜா..! ராஜா..! மன்னிச்சிடுங்க ராஜா! தெரியாம விளையாடிட்டேன், உங்க முதுகு மெத்து மெத்துன்னு இருந்தது! நீங்க தூங்கிட்டீங்க... இதமா இருக்குன்னு நெனச்சுக்கிட்டேன்... தக்க சமயத்துல உங்களுக்கு ஓடி வந்து உதவுவேன்..! கெஞ்சி கேக்குறேன் ராஜா" என்று தாழ்ந்த குரலில் பவ்வியமாக கூறி ஏற்ற இறக்க ஒலிப்பு நுணுக்கங்களைக் கையாளலாம்.

உணர்ச்சிப் பூர்வம்

கதை சொல்லும் போது, கதை மாந்தர்களுக்கு ஏற்றாற் போல், உடல் மொழியுடன், உணர்ச்சி பூர்வமாகவும் இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் கதை கேட்பவரின் முழு கவனத்தைக் கவர முடியும்.

நாடகபாணி (Dramatic Style):

பொதுவாக கதை சொல்லும் போதோ, பிறரிடம் பேசும் போதோ, பயிற்சி அளிக்கும் போதோ கைகளை

அசைத்து, கழுத்தைத் திருப்பி பல அசைவுகளுடன் செயல்படுவோம்! ஆனால், கதை சொல்லும் போது, கவனமாக வசனத்துக்கு ஏற்றவாறு உடல், முக அசைவுடன், முன், பின் நடந்து ஒரு சிறு நாடகபாணியுடன் கதை சொல்வது சிறப்பு...

"ஒரு பெரிய காடு... அதுல ஒரு சிங்கம்!" – என்றால் கைகளை அகலமாக காட்டி, முடிந்தால் சிங்கம் போல் லேசாக கர்ஜிக்கலாம்!

கதைக்கான சாதனங்கள்

கதையின் போக்கிற்கு ஏற்றபடி, படங்களைத் தயாரித்து குச்சிகளில் ஒட்டி, கையில் வைத்து கதை சொல்லலாம். அதேபோல், கையுறையுடன் பொம்மைகள் (hand puppets) வைத்துக் கொண்டு சொல்லாம். எதுவும் இல்லை என்றால் மேற்கூறிய நுணுக்கங்களுடன் சொல்லலாம். குழந்தைகளுக்கு ஏதேனும் சாதனங்களை வைத்து கதை சொல்வது தான் நல்லது. அதையே அவர்கள் விரும்புவர்.

இடையே கேள்வி கேட்டல்

கதை சொல்லும் போது, கேட்பவர் முழு கவனத்துடன் இருப்பதை அறிய, அவ்வப்போது, கதையின் போக்கைக் கொண்டு, சிறு கேள்வி கேட்கலாம்,,, அதாவது சிங்கம் எனில், போக்கை அறிந்து, "சிங்கம் என்ன சொல்லிச்சி?" – என்று கேட்கலாம்.

குழந்தைகள் உடல் மொழியைக் கொண்டு கவனிப்பு எப்படி என்பதை அறியலாம்.

கதைகளின் வகைகள் :

கதைகள் ஏராளம், உலக அளவில் பல மொழிகள், பல தேசத்து கதைகள் என கோடிக் கணக்கில் உள்ளன. அத்தனையும் தேவையில்லை, தெரிந்து கொள்ளலாம்..

- பஞ்ச தந்திரக் கதைகள்
- மகாபாரதக் கதைகள்
- ராமாயணக் கிளைக் கதைகள்
- நாட்டுபுறக் கதைகள்
- குழந்தைகளுக்கான கதைகள்

- நீதி போதனைக் கதைகள்
- முல்லா கதைகள்
- ஜென் கதைகள்
- நகைச்சுவை கதைகள் –

என பலவகை கதைகள் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. அதில் குழந்தைகளுக்கான, தேவையான, உரிய கதைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து சொல்ல வேண்டும்.

கதை கேட்பதால் பலன்கள்

- ஒரு கதையைக் கேட்கும் போது, குழந்தைகள் ஆயினும், பெரியவர்கள் ஆயினும், கற்பனை வளம் பெருகும்.
- குழந்தைகள் புதுப்புது சொற்களைத் தெரிந்து கொள்வர். ஒலிப்பு முறைகளை அறிவர். கதை மாந்தர் போல் பேசுவர். மொழி ஆற்றல் மேம்படும்.
- கேட்ட கதைகளைப் பிறர்க்கு சொல்லி மகிழ்வர். இதனால், நினைவாற்றல் பெருகும்.

முக்கியமாக, படிப்பினையூட்டும் கதைகளால் நல்ல ஒழுக்க முறைகளை, பண்பு நலன்களை பெற்று கடைப்பிடிப்பர்.

- கதை சொல்பவர், புதுப்புது கதைகளைத் தேடி, கதை சொல்வதில் நவீனபாணியை தெரிந்து கொள்வர்.
- நல்ல கதைகள் – நல்ல சமுதாயத்தைப் பண்புடன் நிலைக்கச் செய்யும்.

நிறைவாக, கதை என்பது ஒரு உலகம் என்றும் சொல்லாம். கதை சொல்வது என்பது ஒரு மகிழ்வான கலை. நிறைய படிப்பவர்கள் மென்மையான மன உணர்வைப் பெறுவர்.

கதையை வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையும் கேட்கும், என்பது மகாபாரதக் கதைகளில் வரும். நல்ல நல்ல கதைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து குழந்தைகளுக்குச் சொல்வோம்! அதிலும் சொன்ன கதையையே திரும்பத் திரும்ப சொல்லும் போது, சில புனைவுகள், யுக்திகள் கிட்டும், சிறுமாற்றங்களைக் கையாண்டால் போதும், புதுமையாக இருக்கும்.

காலத்திற்கேற்றவாறு கதை சொல்லும் முறையும் வேறுபட வேண்டும். கதை சொல்பவர்க்கும், கதை சொல்ல பேரார்வம், ஈடுபாடு வேண்டும். அப்போதுதான் கதைக்களம் கலகலவென இருக்கும். மகிழ்வுடன், சிரிப்பொலியுடன் இருக்கும். நகைச்சுவை உணர்வுடன் சொல்வது மேலும் சிறப்பு..! அவ்வப்போது சில சிரிப்பு துணுக்குகளைக் கதைக்கேற்றவாறு சொல்லலாம்.

குழந்தைகளுக்குக் கதை சொல்வது என்பது ஒரு மகிழ்வான செயல். அதனை சிறப்பாக செய்தால், இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும்!

பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்கி கதை சொல்ல வேண்டும்.

'களிப்புடன் கதை சொல்வோம்!
சொல்வதன் மூலம் நல்ல
சமுதாயம் படைப்போம்..!

– ஜெ.லோகநாதன்

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டம்

(குழந்தைப் பாடல்)

சேயின் நலன் பேணவே,
சீர்மிகுந்த சேவையாம்!

தாயின் நலம் காக்கவே,
தரம் மிகுந்த பணிகளாம்...

குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டத்தில்,
ஒருங்கிணைந்த பணிகளாம்...

நாளும் சத்து உருண்டையை,
நாட்டமுடன் உண்ணுவோம்!

நல்ல மழலைக் கல்வியை
நயமுடனே பயிலுவோம்!

பலவித மதிய உணவினை,
பாங்காய் நாங்க உண்கிறோம்!

தேர்வில் முட்டை பெறாமல்
தேர்ச்சியுடன் கற்றிட,

உணவில் முட்டை வழங்கும் – நல்ல
உன்னதமான திட்டமாம்!

ஊட்டச்சத்து நிலையினில்,
உயர்ந்து நாங்க வளர்கிறோம்!

நாட்ட முடன் நன்றியை
நாங்க இங்கே சொல்கிறோம்!

நீங்க வந்து பாருங்க!
நாங்க சொல்றத கேளுங்க!

ஜெ. லோகநாதன்

பல நாள் திருடன் ஒருநாள் அகப்படுவான்

சிறுகதை

வைர மோதிரம் திருடு போய்விட்டது. தருமப் பிரபு வீடு அமளி துமளிப்பட்டது.

தருமப் பிரபு சிறந்த கொடையாளி. இரக்க சிந்தனை உடையவர். தன் வீட்டில் யார் வந்து கேட்டலும் வாரி வழங்குவார். இதனால், அவரது உண்மைப் பெயர் மறைந்து 'தருமப் பிரபு' என்ற பெயரே நின்றது.

அவர் வீட்டில் வெள்ளிச் செம்பு, தங்கக் காசு என்று கொஞ்ச நாட்களாகவே சில பொருள்கள் காணாமல் போய்க் கொண்டிருந்தன. அதைப் பற்றித் தருமப் பிரபு கவலைப் படுவதில்லை. வீட்டில் வேலை செய்வோர் தங்கள் தேவைக்காக எடுத்திருப்பார்கள் என்று அதைக் கண்டும் காணாமல் இருந்தார். ஆனால், அவரது தந்தையின் நினைவாகப் பாதுகாத்து வந்த வைர மோதிரம் திருட்டு போனதை அவரால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை.

அன்று அவரது தந்தையார் நினைவு நாள். அவரது படத்திற்கு முன்னால் அந்த வைர மோதிரத்தை வைத்துக் காலையில் பூஜை நடத்தினார். அன்று ஒருநாள் முழுவதும் மோதிரம் அவர் படத்தின் முன்னால் இருந்தது. ஆனால், இந்த வருடம் மதியத்திற்குள் அது காணாமல் போய்விட்டது.

தன் வேலையாட்களை அழைத்துக் கேட்க அவருக்கு மனம் வரவில்லை. மோதிரத்தைக் காணவில்லை என்ற செய்தியை மட்டும் கணக்குப்பிள்ளை மூலம் எல்லோருக்கும் தெரியும்படி பரப்பியிருந்தார். இருட்டுவதற்குள் எடுத்தவர் அந்த இடத்தில் திருப்பி வைத்துவிடலாம் என்பது அவரது எதிர்பார்ப்பு. ஆனால், அப்படி எதுவும் நடக்கவில்லை.

மறுநாள் அவர் அரசரிடம் போய் முறையிட்டார். அரசர் எத்தகைய வழக்கையும் தீர்த்து வைப்பதில் வல்லவர். தருமப் பிரபுவை அவர் நன்றாகவே அறிவார். "உங்கள் வீட்டிலேயே திருட்டா? இதை அனுமதிக்க முடியாது நாளை ஒரு மந்திரச் சாமியார் உங்கள் வீட்டுக்கு

வருவார். உண்மையான திருடனை அவர் கண்டு பிடித்துவிடுவார். வீட்டின் வேலைக்காரர்கள் எல்லோரும் வீட்டில் இருப்பது போல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்" என்று சொன்னார்.

வீட்டுக்கு வந்ததும் கணக்குப் பிள்ளையிடம் அரசர் சொன்னதைக் கூறினார். தருமப் பிரபு நாளைக்கு எல்லா வேலையாட்களும் வீட்டில் இருக்க வேண்டும் என்று உத்தரவு போடப்பட்டது.

தருமப் பிரபுக்கு இரவில் தூக்கம் வரவில்லை. அன்றைய செலவுக் கணக்கைக் காட்ட வந்த கணக்குப் பிள்ளை, "எசமான்! நாளைக்குத்தான் மந்திரச்சாமியார் வந்து திருடனைக் கண்டுபிடிக்கப் போறாரே! வருத்தப்படாதீங்க" என்று ஆறுதல் சொன்னார். "எனக்கு மந்திரத்தில் நம்பிக்கை இல்லை. அரசர் சொல்லிவிட்டாரே என்று ஒத்துக் கொண்டேன். அவர் எப்படிக் கண்டுபிடிக்கப் போகிறாரோ... எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை" என்று சோர்ந்து கூறினார் தருமப் பிரபு.

"நான் நினைத்ததும் அதுதான். நீங்களே சொல்லிட்டீங்க" என்று கூறினார் கணக்குப் பிள்ளை. "சரி, சாமியார் எப்படித்தான் மந்திரத்தால் கண்டுபிடிக்கிறார் என்று பார்க்கலாம். எனக்கு மந்திரத்தில் நம்பிக்கை இல்லாவிட்டாலும் அரசர் மேல் நம்பிக்கை இருக்கிறது" என்றார் தருமப் பிரபு.

மறுநாள் பொழுது விடிந்தது தருமப் பிரபு வீட்டு வாசல் முன்பு கம்பீரமாக வந்து நின்றார் ஒரு சாமியார். அவரது தோற்றமே யாரையும் அவர் காலில் விழுந்து வணங்க வைப்பது போல் இருந்தது.

தருமப் பிரபு பக்தி சிரத்தையுடன் அவரை வரவேற்று உபசரித்தார். சாமியார் அரண்மனை போன்ற அந்த வீட்டை ஏற இறங்கப் பார்த்தார். வீட்டின் கூடத்தில் தரையில் தலையில் கட்டிய காவித் துணியை விரித்து அதில் அமர்ந்தார்.

"வீட்டில் வேலை செய்யும் பணிப்பெண்கள், வேலைக்காரர்கள் மற்றும் குடியிருக்கும் உறவினர்கள்– தருமப் பிரபு உட்பட எல்லோரையும் கூப்பிடுங்கள்!" என்று உத்தரவிட்டார் சாமியார்.

எல்லோரும் வந்தார்கள். "ஒரு தேங்காய் இருக்குமா?" என்று கேட்டார் சாமியார். தேங்காய் கொண்டு வரப்பட்டது. சாமியார் அதை ஒருதட்டில் வைத்தார். தன் தோளில் தொங்கும் காவி நிறத் துணிப் பையிலிருந்து ஒரு குப்பியை வெளியே எடுத்தார். அதைத் திறந்து தேங்காயின் மீது ஊற்றினார். அதிலிருந்து கறுப்பு நிறத் திரவம் தேங்காயைக் கரிய நிறமாக மாற்றியது. அதேநேரம் அவர் வாய் ஏதோ மந்திரத்தை ஜெபித்தது. சாமியார் ஒவ்வொருவரையும் உற்றுப் பார்த்து விட்டுத் தீர்மானமாகச் சொன்னார்.

"கடைசியாக ஒரு வாய்ப்புத் தருகிறேன். திருடியவர் இப்போது ஒத்துக் கொண்டால் மன்னித்து

விடலாம். மேலும் உயிர் தப்பிக்கலாம். தவறினால் வயிறு வீங்கி அலறி அலறிச் சாக நேரிடும்! சொல்லுங்கள்..! வைர மோதிரத்தை எடுத்தவர் யார்?" சாமியார் எல்லோரையும் பார்த்தார். யாரும் வாய் திறக்கவில்லை.

"சரி நான் சொல்வதைக் கவனமாகக் கேளுங்கள். மந்திர மை பூசிய இந்தத் தேங்காயை நான் பூஜை தட்டிலேயே வைத்துவிட்டுக் கும்பிட்டபடி இங்கே வந்து என் முன் நிற்க வேண்டும். சாம்பிராணிப் புகை போடப்படும். சில நொடியில் வைர மோதிரத்தைத் திருடியவர்க்கு மட்டும் வயிற்றில் ஈட்டியைப் பாய்ச்சுவது போல் வலி ஏற்படும். அவர் துடிதுடித்து அலறுவதிலிருந்து அவரை எல்லோரும் கண்டு கொள்ளலாம்! அது மட்டுமல்ல அவர் அலறி

அறையில் வைத்துவிட்டு வருவேன். நீங்கள் தனித்தனியே ஒருவர் போய் வந்த பிறகு, இன்னொருவராக அறைக்குள் போக வேண்டும். உள்ளே போனதும் உங்களின் இரண்டு கையாலும் இந்தத் தேங்காயைத் தட்டிலிருந்து தூக்கி மறுபடியும் அலறியே இறந்து போக நேரிடும்! திருடாதவர்களை இந்த மை ஒன்றும் செய்யாது" என்று சொல்லிவிட்டு, சாமியார், "பூஜை அறை எங்கே? என்று கேட்டறிந்து அங்கே போனார்.

வேலையாட்கள் எல்லோரும் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக்

கொண்டார்கள். சாமியார் திரும்பி வந்தார். "வரிசையாக நின்று முதலில் ஒருவர் போங்கள். அவர் வந்த பிறகு அடுத்தவர் போங்கள்" என்று உத்தரவிட்டார். வரிசையாக ஒருவர் பின் ஒருவராக எல்லோரும் போய் வந்தார்கள். தருமப் பிரபுவும் கடைசியில் போய் வந்தார். எல்லோருமே கூப்பிய கையுடன் வந்து நின்றார்கள்.

சாமியார் சாம்பிராணிப் புகையை எழுப்பினார். கூடம் முழுதும் புகை மண்டலம். ஏதோ மந்திரத்தை ஜெபித்தார். சில நொடிகள் கழிந்தன. யாரும் அலறியதாகக் காணோம். எல்லோரும் திருதிருவென்று விழித்தார்கள். "சாமி, அப்ப இங்கே இருக்கறவங்க யாருமே திருடலியா?" என்று கேட்டார் தருமப் பிரபு. சாமியார் புன்னகைத்தார்.

"திருடனைக் காட்டுகிறேன். எல்லோரும் உங்கள் உள்ளங் கைகளைத் திறந்து நீட்டுங்கள்!" என்று உத்தரவிட்டார். எல்லோரும் நீட்டினார்கள். அனைவர் கைகளிலும் கறுப்புக் கறைகள். ஆனால், கணக்குப் பிள்ளையின் கைகள் மட்டும் பளிச்சென்று இருந்தது.

"நீ தேங்காயைத் தொடவே இல்லை! நீ தான் திருடன்!" என்றார் சாமியார். "சாமீ" என்று அலறியவாறு காலில் விழுந்தான் கணக்குப்பிள்ளை. "என்னை மன்னிச்சிடுங்க எஜமான்! பேராசையில் தப்புப் பண்ணிட்டேன்" என்று கதறினான்.

தருமப் பிரபுவுக்கு நம்ப முடியவில்லை. இத்தனைக் காலம் ஊழியம் செய்த கணக்குப் பிள்ளையா இந்தத் துரோகம் செய்தார் என்பதை அவரால் ஜீரணிக்கவே முடியவில்லை. கூடவே ஒரு சந்தேகம். "அலறி அலறிச் சாவார்கள் என்று சொன்னீர்களே சுவாமி! அது நடக்கவில்லையே?" என்று கேட்டார் தருமப் பிரபு.

சாமியார் புன்னகைத்தார். "மந்திரம் எதுவும் இல்லை. வெறும் தந்திரம்தான் நான் செய்தது. அப்படி சொன்னதால் தான் திருடியவன் அந்த மை தன்கையில் பட்டுவிடக் கூடாது என்று கவனமாக இருந்தான். மற்றவர்கள் அது பற்றிக் கவலைப்படாமல் தேங்காயைத் தூக்கி வைத்துவிட்டு வந்தார்கள். இது தந்திரம்தான். நான் மந்திரச் சாமியாரும் இல்லை!" என்று காவியுடையைக் களைந்து, தாடி மீசைகளைப் பிய்த்து எறிந்தார். அவர் அரசர்!

தருமப் பிரபுவும் மற்றவர்களும் அரசரின் தீர்ப்பு வழங்கிய திறத்தைப் பாராட்டி மகிழ்ந்தனர். பல நாள் திருடிய கள்வன் இப்போது சிறைக் கம்பிகளுக்கு உள்ளே காலம் கழிக்கிறான்.

**"நம்பிக்கை துரோகம்,
நாசமான வாழ்க்கை!"**

டிப்ஸோ டிப்ஸ்..!

- புழுங்கலரிசி நொய்க் கஞ்சியுடன் வெந்தயம் கால் ஸ்பூன் சேர்த்து, மோருடன் கலந்து காலையில் 2 கப் குடித்தால் வயிறு இதமாகும்.
- வெள்ளரிப் பிஞ்சு, இளநீர், மோர், நீராகாரம், லெமன் ஜூஸ் ஆகியன சிறுநீரகத்தை குளுமைப்படுத்தும்.
- பன்னீரில் ஏலக்காய், தேன் கலந்து குடிப்பது மூளைக்குப் புத்துணர்ச்சி தரும்.
- சூப்புகள் தயார் செய்யும்போது, இரண்டு ஸ்பூன் பார்லி வாட்டரைக் கலந்தால், கோடையில் சிறுநீர், எரிச்சல் இல்லாமல் வெளியேறும்.
- மசால் பொடி அரைக்கும்போது, தேவையான பொருட்களுடன் கடைசியாக ஒருபிடி உப்பை வறுத்து, அவற்றுடன் சேர்த்து அரைத்தால், அந்தத் தூளில் பல மாதங்களுக்கு வண்டு அணுகாது.
- பட்டுப்புடவையைத் துவைத்துச் சுத்தம் செய்துவிட்டு, கடைசியாக அலசும் நீரில் எலுமிச்சம் சாறு கலந்திடுங்கள், பட்டுப் புடவை நிறம் மங்காமல் இருக்கும்.
- வெண்ணெய் உருக்கி நெய்யாக்கும் போது, அதில் சில நார்த்தங்காய் துண்டு போடுங்கள். நெய் அதிக மணத்துடனும் ருசியுடனும் இருக்கும்.
- உடைகளில் எண்ணெய்க் கறை பட்டு விட்டால், அந்த இடத்தில் கோதுமை மாவைச் சிறிது தடவிவிட்டு, கொஞ்ச நேரம் கழித்துத் தண்ணீரால் அலசிச் சுத்தப்படுத்தினால், எண்ணெய்க் கறை காணாமல் போய்விடும்.
- ஸ்டவ், காஸ் அடுப்பு போன்றவை அணைக்கப்பட்டுச் சூடாக இருக்கும்போதே ஈரத்துணியால் துடைத்தால், அழுக்குகள் நீங்கிப் பளிச்சென்று மாறிவிடும்.
- கோடையில் எவ்வளவுதான் தண்ணீர் குடித்தாலும் தாகம் அடங்காது. அச்சமயங்களில் ஒரு கல்கண்டை எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொண்டால் தாகம் அடங்கும்.
- தோசைமாவில் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்த ஒரு பிடி ஜவ்வரிசியைக் கலந்து தோசை வார்த்துக் கொடுங்கள், நடுநடுவே வெண்முத்துக்கள் பதித்து அலங்கரித்தது போல் காட்சி தரும். இதைக் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.
- கொஞ்சம் புளித்து விட்ட தோசை மாவில் இரண்டு, மூன்று கேரட்டைத் துருவிப் போட்டு, தோசையாக வார்த்து கொடுங்கள். புளிப்பும் தெரியாது. லேசான தித்திப்பு சுவையுடன் கூடிய இந்த ஆரஞ்சு கலர் தோசை அட்டகாசமாக இருக்கும்.
- பால் காய்ச்சும் முன் அந்தப் பாத்திரத்தில் சிறிது தண்ணீர் கொதிக்க வைத்தபின் பால் காய்ச்சினால், பால் திரியவும் செய்யாது. பாத்திரத்தில் ஒட்டிக் கொள்ளவும் செய்யாது.
- ஓய்வுநேரத்தில், தக்காளியை மிக்ஸியில் அரைத்து, ஐஸ் ட்ரேயில் ஊற்றி ஃப்ரீஸரில் வைத்துவிட்டால், அவசரத்துக்குக் குழம்பில் இந்தத் தக்காளி க்யூப்ஸைப் போட்டு அசத்தலாம்.

கருகரு கூந்தலுக்கு கறிவேப்பிலை

கறிவேப்பிலை இல்லாத சமையலே இல்லை. கூந்தலை கட்டிக் காப்பதில் கறிவேப்பிலைக்கு நிகராக எதுவுமில்லை.

'கமகம' கறிவேப்பிலையின் 'கருகரு' டிப்ஸ் இதோ...

கலர்ஃபுல்லான இளம் பருவத்திலேயே கருப்பு தலைமுடி வெள்ளையாகி கலங்க வைக்கிறதா? கவலையை விடுங்க. கறிவேப்பிலையை எடுங்க!

அரை கிலோ நல்லெண்ணையை காய்ச்சி இறக்கியதும், அதில் 50 கிராம் பச்சை கறிவேப்பிலையைப் போட்டு மூடி விடுங்கள். மறுநாள் இந்த எண்ணெயை மிதமாக சூடு பண்ணி, தலையில் நன்றாக தேய்த்து சீயக்காய் போட்டு அலசுங்கள்.

வாரம் இருமுறை இப்படி குளித்து வர, நரைமுடிகள் கருமை காட்சிக்கு மாறிவிடும்.

- இளநரைக்கு இன்னொரு சிகிச்சை... ஒரு பிடி கறிவேப்பிலையை அரைத்து அந்த சாறில், 3 டீஸ்பூன் வெந்தயப் பவுடரை கலந்து தலைக்கு 'பேக்' போட்டு, காய்ந்த பிறகு அலசுங்கள்.
- வாரம் ஒருதடவை இப்படி செய்து வந்தால், சீக்கரமே இளநரைக்கு 'டாட்டா' சொல்லிவிடலாம்.
- நிறைய பேருக்கு தலைமுடி 'பிசுபிசுக்கிற' பிரச்சனை இருக்கும். சீக்கரமே பிசுபிசுப்பை விரட்டி அடித்து, 'சிக்குபுக்கு' பாட வைக்கும் ட்ரீட்மெண்ட் இது.
- கறிவேப்பிலை, கொட்டை நீக்கிய நெல்லிக்காய், செம்பருத்திப் பூ... மூன்றையும் சமஅளவு எடுத்து தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதனுடன், வடித்த கஞ்சியைக் கலந்து தலையில் நன்றாக தேய்த்து அலசுங்கள்.
- வாரம் ஒருமுறை இப்படி செய்தால் போதும்... 'பிசுபிசுப்பா? என் கூந்தலிலா? என்று கேட்பீர்கள்.
- என்னதான் குளித்து முடித்து 'பளிச்'சென இருந்தாலும் பலருக்கு தலை மட்டும் 'அழுக்குக் கூடை' யாகவே காட்சியளிக்கும். அந்த அழுக்கைப் போக்க, அழகாக ஆக்க, கறிவேப்பிலையில் இதோ ஒரு 'ஆஹா' பேஸ்ட்..
- மருதாணி 1 பிடி, கறிவேப்பிலை 1 பிடி, செம்பருத்தி இலை 1 பிடி, கொட்டை நீக்கிய பூந்திக் கொட்டை 4, இவற்றை முந்தைய நாளே ஊற வையுங்கள். மறுநாள் அரைத்து, தலைக்கு தேய்த்து அலசுங்கள்.
- இப்படி, வாரம் ஒரு முறை செய்தால் போதும், தலை சுத்தமாகி, கூந்தலின் வாசனைத் தூக்கும்.
- கூந்தல் ரொம்ப குட்டையாக இருக்கே.. என்று அடிக்கடி கைக்குட்டை எடுத்து கண்களை ஒற்றிக் கொள்பவரா நீங்கள்? டோன்ட் வொர்ரி! உங்களை கூந்தல் அழகியாகவே மாற்றிக் காட்டிவிடும், இந்த 'ஜெல் சிகிச்சை'.
- சோற்று கற்றாழை 'ஜெல்'லுடன் சம அளவு கறிவேப்பிலை சேர்த்து அரைத்து கொள்ளுங்கள். அந்த விழுதை 'பேக்' போட்டு 15 நிமிடம் சேர்த்து கழித்து தலையை அலசுங்கள்.

- வாரம் ஒரு முறை இந்த 'பேக்' போட்டுப் பாருங்கள் தரை குளிர்ச்சியாவதுடன், முடி வளர்ச்சியும் தூண்டப்பட்டு கருகருவென வளர ஆரம்பிக்கும்.

- தலை அரிப்புக்குக் காரணமான பேன், பொடுகு மற்றும் முதுமை தோற்றம் தருகிற இளநரை... இந்த மூன்று பிரச்சனைகளையும் ஒட்டுமொத்தமாக தீர்க்க ஒரு எண்ணெய் இருக்கிறது.

- சுருள்பட்டை 10 கிராம், பிஞ்சுக்கடுக்காய் 10 கிராம், கறிவேப்பிலை 10 கிராம், செம்பருத்தி பூ 10 கிராம், ரோஜா மொட்டு 10 கிராம் இவற்றை ஓரிரண்டாக அம்மியில் நசுக்கிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, அவற்றை அரை கிலோ தேங்காய் எண்ணெயில் ஊறவைத்து, பத்து நாட்கள் வெயிலில் வைத்து எடுங்கள்.

- இந்த எண்ணெயை தினமும் தடவி வர... இளநரை, பேன், பொடுகு என்ற சகல பிரச்சனைகளும் தீர்ந்து, முடி ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

தொடர்புடையோர் மற்றும் கேசம் பாதிக்கப்பட்டோர் செய்துதான் பாருங்க...!

டயாப்பர் பயன்படுத்தக் கூடாதா?

கேள்வியும் பதிலும்

கேள்வி: எனது குழந்தைக்கு எட்டு மாதங்கள் ஆகிறது. இரவு நேரங்களிலும் வெளியில் தூக்கிச் செல்லும்போது 'டயாப்பர்' உபயோகிக்கிறேன். டயாப்பர் ரொம்ப வசதியாக இருக்கிறது என்றாலும், இதனால், சில சமயம் குழந்தையின் தொடை, பின்பிறம் எல்லாம் சிவந்து, தடித்துவிடுகிறது.

சிலர் 'டயாப்பர் உபயோகிக்கக் கூடாது' என்று கூறுகிறார்கள். ஆனால், என் தோழிகள் பலரும் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தொடர்ந்து இதைத்தான் உபயோகிக் கிறார்கள். டயாப்பர் உபயோகிக்கலாமா, கூடாதா? உபயோகிக்கலாம் என்றால், அதற்கான சரியான வழிமுறைகள் என்ன என்று விளங்குங்களேன்!"

பதில்: 'டயாப்பர் இரண்டு வகைப்படும். முதல் வகை, நமது கிராமங்களிலும் நகரங்களில் பல வீடுகளிலும் பின்பற்றப்படும் சாதாரண பருத்தித் துணி நாப்கின்கள். இவை, வீட்டிலேயே தைக்கப் படுவதால், செலவில்லாதது. அணிவிப்பதற்கு எளிமையானது, சுகாதாரமானது. இவற்றைத் துவைத்து மீண்டும் மீண்டும் உபயோகிக்கலாம்.

இரண்டாம் வகைதான், உங்கள் குழந்தைக்கு உபயோகிப்பதாக சொல்லும், பிரபல நிறுவனங்களின் டயாப்பர்கள். இவற்றை ஒருமுறை பயன்படுத்தி விட்டால், பிறகு தூக்கி எறியவேண்டியதுதான்.

பிறந்தது முதல் திரவ உணவையே உட்கொள்ளும் குழந்தை, திட உணவுக்கு மாறும்வரை, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும். இரண்டாம் வகை டயாப்பரை பயன்படுத்தினால், ஒவ்வொரு முறையும் அதைத் தூக்கிப் போட்டுவிட்டு, புதிய டயாப்பர் வாங்கி அணிவிக்க வேண்டும். இது கொஞ்சம் செலவு பிடிக்கும் விஷயம் என்பதைத் தவிர இதைப் பயன்படுத்துவதில் வேறு எந்த பிரச்சனையும் இல்லை.

"வீட்டில் இருக்கும் சமயங்களில் முடிந்தவரை குழந்தைகளுக்கு பருத்தி துணி நாப்கின்களையே பயன்படுத்துங்கள்! உள்ளே காற்று புகுவதுபோல அதை தளர்வாக அணிவியுங்கள்..."

இரண்டாம் வகை டயாப்பர் உபயோகிக்கும் போது கட்டாயம் கவனிக்க வேண்டியவை.

- அடிக்கடி டயாப்பரைக் கழற்றி, குழந்தை அதை ஈரமாக்கி இருக்கிறதா எனக் கவனியுங்கள். சிறுநீரோ, மலமோ இருக்கும் பட்சத்தில், உடனடியாக மாற்ற இது உதவியாக இருக்கும்.
- சில டயாப்பர்களில் இடுப்புப் பகுதிகளில் பிளாஸ்டிக் பட்டி இருக்கிறது. இது குழந்தையின் இடுப்புப் பகுதியைத் தொடர்ந்து அழுத்துவதால், அங்கேயும் கொப்புளம் வர வாய்புகள் உண்டு.
- டயாப்பர்களை குப்பையில் போடும் போது அப்படியே போடுவதை விட தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்துவிட்டுப் போடுவது நல்லது. இது மக்காத குப்பை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நாம் உபயோகிகும் கழிவறைக்குள் போடுவதும் சரியான முறையல்ல.
- டயாப்பர் காரணமாக, சிறு சிறு கொப்புளங்களாக வரும்போது, சொல்லத் தெரியாமல் குழந்தை அழும். அப்போது (ரேஷஸ்தான் காரணம் என உறுதியாகத் தெரிந்தால்), டயப்பரைக் கழற்றிவிட்டு, வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து மெல்லிய பருத்தித் துணியால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளைச் சுத்தம் செய்யுங்கள். அதற்கென இருக்கும் மருந்தை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தடவுங்கள். ரேஷஸ் தற்காலிகமானதுதான். சுத்தமாக துடைத்துப் பராமரித்தாலே குணமாகி விடும்.
- வீட்டில் இருக்கும் சமயங்களில் முடிந்தவரை, குழந்தைகளுக்கு பருத்தித் துணி நாப்கின்களையே உபயோகியுங்கள். இடையிடையே கொஞ்ச நேரம் எதுவும் அணிவிக்காமல், காற்றோட்டமாக விடுங்கள். இறுக்கமான டயாப்பர்களுக்குள் காற்றுப் புகமுடியாததால்தான் ஈரம் அப்படியே உடலோடு ஒட்டி சருமத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கின்றன. காற்றுப் புகுவது போல், தளர்வாக நாப்கினை அணிவிப்பது நல்லது.
- நீங்கள் சாதாரண பருத்தி நாப்கின் உபயோகித்தால்,அதைத்துவைக்கும் போது, அதிகக் காரம் கொண்ட சோப்புகளையோ, டிடர்ஜெண்டு களையோ பயன்படுத்த வேண்டாம். துவைத்தபின், இருமுறை அலசி, இறுதியாக வெந்நீரில் அலசுங்கள், வெயிலில் காயப் போடுங்கள்! இது நோய்த் தொற்றிலிருந்து குழந்தைகளைக் காக்கும்.

சமைத்துப் பார்ப்போம்...!

பாகற்காய் பிரியாணி

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி ஒரு கப், பாகற்காய் (நடுத்தர சைஸ்), 1 பெரிய வெங்காயம், பால் – ஒரு கப், எலுமிச்சம் பழச் சாறு 2 டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள் ஒரு டீஸ்பூன் இஞ்சி பூண்டு விழுது 2 டீஸ்பூன், உப்பு தேவையானது, புதினா மல்லித்தழை தலா சிறிதளவு, வினிகர் 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தலா 2, நெய் 3 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி ஒரு கப் தண்ணீரில் ஊற வையுங்கள். பாகற்காயை வில்லைகளாகவும் வெங்காயத்தை நீளவாக்கலும் நறுக்குங்கள். பாகற்காயில் வினிகரையும் ஒரு சிட்டிகை உப்பையும் கலந்து பிசறி வையுங்கள். குக்கரில் நெய்யைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைக் சேர்த்து, அவை பொரித்தும் பாகற்காயைப் பிழிந்து போட்டு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்குங்கள்.

அத்துடன் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும் இஞ்சி – பூண்டு விழுது, மிளகாய்தூள், புதினா, மல்லித்தழை சேர்த்து பச்சை வாசனை போக கிளறி, உப்பு, பால், பாசுமதி அரிசி (தண்ணீருடன்), எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து நன்கு கிளறி, மூடி போட்டு ஒரு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து 5 நிமிடம் வைத்து இறக்குங்கள். சூடாகப் பரிமாறுங்கள். பாகற்காய்கே உரிய கசப்பு லேசாக இருந்தாலும். 'இது வரை இப்படி ஒரு பிரியாணியை சாப்பிட்டதே இல்லை' என்று சர்டிபிகேட் கொடுப்பார்கள் சாப்பிட்டவர்கள்.

ஆனியன் பிரியாணி

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி – ஒரு கப், சின்ன வெங்காயம் 15, பூண்டு 6 பல், பச்சை மிளகாய் 3, பால் ஒரு கப், உப்பு தேவையான அளவு.

தாளிக்க: பட்டை ஒரு துண்டு, சீரகம் அரை டீஸ்பூன், நெய் 3 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி ஒரு கப் தண்ணீர், பால் சேர்த்து ஊற வையுங்கள், வெங்காயம் பூண்டு இரண்டையும் தோலுரித்து இரண்டு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாயை கீறுங்கள். குக்கரில் நெய்யைக் காயவைத்து, பட்டை, சீரகம் தாளித்து வெங்காயம், பூண்டு, மிளகாய் சேர்த்து சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து, நிறம் மாறும் வரை வதக்குங்கள். இவை வதங்கியதும் அரிசியை ஊறவைத்த பால் மற்றும் தண்ணீருடன் சேர்த்து தேவையான உப்பும் சேர்த்து நன்கு கிளறி மூடி போட்டு ஒரு விசில் வந்ததும், தீயை குறைத்து 5 நிமிடம் கழித்து இறக்கி சூடாக பரிமாறுங்கள்.

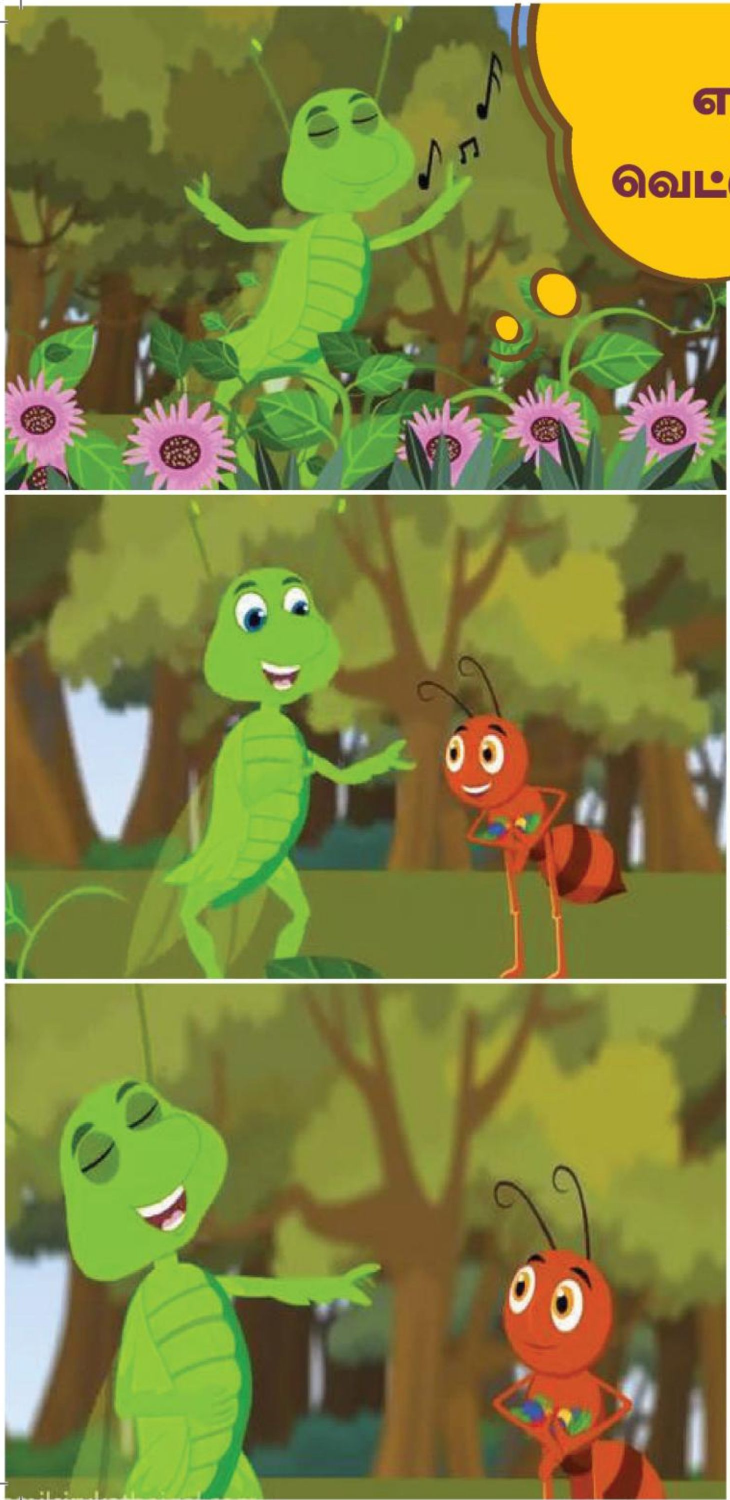
நொய் பாயசம்

தேவையானவை: பச்சரிசி நொய் அரை கப், கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் ஒரு கப், வெல்லம் (பொடித்தது) ஒன்றரை கப் (பாகு வெல்லமாக இருந்தால், ஒன்றேகால் கப்), நெய் கால் கப், ஏலக்காய் தூள் அரை டீஸ்பூன்

செய்முறை: மூன்று கப் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, அரிசி நொய்யை சேருங்கள். சிறுதீயில், நன்கு குழைய வேகவிடுங்கள். இன்னொரு அடுப்பில் வெல்லத்தில் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து வைத்து கரையவிட்டு, வடிகட்டி மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, வெந்து கொண்டிருக்கும் நொய்யுடன் சேருங்கள். விடாமல் கிளறி, அவ்வப்போது சிறிது நெய்யும் சேருங்கள். நன்கு வெந்து, பாகு வாசனை வரும்போது கீழே இறக்க, மீதமுள்ள நெய், தேங்காய்ப்பால், ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: நொய் வேகும்வரை விடாமல் கிளறவேண்டும். இல்லையெனில் கட்டிபடும். இறக்கும்போது கெட்டியாக இருந்தால் தேவையான அளவு கொதிக்கும் நீரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எறும்பும் வெட்டுக்கிளியும்



மதிய வெயில் நேரத்தில் வெட்டுக்கிளி ஒன்று இங்கும் அங்கும் குதித்து பாட்டுப்பாடி ஆடிக்கொண்டிருந்தது.

அப்போது எறும்பு ஒன்று அரிசி ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு அதே பாதையில் தன் வீட்டிற்கு சென்று கொண்டிருந்தது. அதைப் பார்த்த அந்த வெட்டுக்கிளி எறும்பிடம் "இப்போது என்ன அவசரம். சிறிது நேரம் என்னைப்போல நீயும் என்னுடன் விளையாடலாமே" என்றது.

அதற்கு எறும்பு "இன்னும் சில நாட்களில் வெயில் காலம் முடிந்து, மழைகாலம் தொடங்கபோகிறது. மழைக்காலத்தில் எவரும் வெளியே செல்லமுடியாது. அதனால் அந்த நேரத்திற்குத் தேவையான உணவை இப்போது இருந்தே நான் என் வீட்டில் சேகரித்து வைத்துக்கொள்கிறேன்" என்றது.

வெட்டுக்கிளி எறும்பிடம் " மழைக்காலம் வர இன்னும் நாட்கள் இருக்கின்றன, நான் விளையாட செல்கிறேன் " என்று சிரித்துகொண்டே நடனமாடி சென்றது.

நாட்கள் கடந்தன. மழைக்காலமும் வந்தது.

தான் சேகரித்த உணவை உண்டு தன் வீட்டிலே எறும்பு இருந்தது. ஆனால், அந்த வெட்டுக்கிளிக்கோ உணவு ஏதும் கிடைக்காமல் உணவு தேடி மழையில் சுற்றித்திரிந்தது.

அப்போது வெட்டுக்கிளிக்கு " எறும்பு உணவு சேகரித்து வைத்து இருக்கும் அதனிடம் கேட்டுபார்க்கலாம் " என்ற எண்ணம் வந்தது.

வெட்டுக்கிளி எறும்பின் வீட்டிற்கு வந்து எறும்பிடம் "எனக்கு மிகவும் பசிக்கிறது. ஏதாவது உணவு கிடைக்குமா?" என்று கேட்டது.

தன்னிடமிருந்த சேகரித்த உணவில் இருந்து சிறிதளவை வெட்டுக்கிளையிடம் கொடுத்த எறும்பு. "அன்று என்னைப் பார்த்து சிரித்தாயே. இப்போது நான் சேகரித்த உணவு தான் இன்று நாம் இருவருக்கும் உதவியது. இனி நீ எப்போதும் சோம்பலில்லாமல். வெயில் காலத்தில் மழைக்காலத்திற்கு வேண்டியதை சேமித்துக்கொள் " என்றது.

கால நேரம் பாராது உழைத்தால் வாழ்வு பிரகாசிக்கும் என்று வெட்டுக்கிளி உணர்ந்தது.

***கடின உழைப்பு உடனடியாகப்
பலன் தராவிட்டாலும்
என்றாவது ஒருநாள் கண்டிப்பாக
பலன் தரும்.***

மழைக்கால நோய்களும், பாதுகாப்பு முறைகளும்

மழைக்காலம் வந்துவிட்டால் எல்லோருக்கும் மகிழ்ச்சி தான். குழந்தைகளுக்கு சொல்லவே வேண்டாம். மழையில் நனைந்தபடி விளையாடச் சென்று விடுவார்கள். பின் இருமல், சளி, காய்ச்சலால் பாதிக்கப் பட்டு அவதிப் படுவார்கள். அவர்களைப் பெரியவர்கள் கண்காணிக்க வேண்டும். வயது முதிர்ந்தவர்கள் மழைக்காலத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். சட்டை அணியாமல் இருக்கக் கூடாது. வயதானவர்கள் குளிர்ந்த நீரில் குளித்து நிமோனியா, காய்ச்சல் போன்ற பல்வேறு இன்னலுக்கு ஆளாகிறார்கள். குளிரினால் ரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி மயக்கம், மாரடைப்பு ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். ஆகவே, மழைக்காலத்தில் வெது வெதுப்பான தண்ணீரில் குளிக்க வேண்டும். நூல் ஆடை அல்லது கம்பளி ஆடைகளை அணிய வேண்டும். குளிரில் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

மழை வந்தால் கிருமிகளுக்கும் கொண்டாட்டம் தான். தேங்கிய மழைநீரில் கொசுக்கள் முட்டை இட்டு இனப்பெருக்கம் செய்கின்றன. மனிதனை கொசு கடிக்கும் போது டெங்கு வைரஸ் நம் உடலில் செல்கிறது. இதன் அறிகுறியாக காய்ச்சல், உடம்புவலி, முட்டு வலி ஏற்படுகின்றன. ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்தால் பின் விளைவுகளிலிருந்து பாதுகாக்கலாம். இல்லை என்றால், தட்டணுக்கள் குறைந்து, ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு சிறுநீரகம், மூளை பாதிக்கப்படும். இன்று எல்லா அரசு மருத்துவ மனைகளிலும் உயர்தர பரிசோதனைகளும், பிரத்தியேக வார்டுகளும் அமைத்து மிக சிறப்பான சிகிச்சைகள் கொடுக்கப் படுகின்றன. காய்ச்சலால் பாதிக்கப்

பட்டவர்கள் அலட்சியமாக கருதாமல், முறையாக பரிசோதனை செய்து உரிய சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். வீட்டின் அருகில் பழைய டயர், பாத்திரங்களில் தண்ணீர் தேங்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொசு ஒழிப்பு மருந்துகளைத் தெளிக்க வேண்டும். சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கு முழு ஒத்துழைப்பு கொடுக்க வேண்டும். மழைக் காலத்தில் கொசுவினால் பரவக்கூடியது. மலேரியா கொசு கடிக்கும் போது மலேரியா கிருமிகள் ரத்தத்தில் கலந்து சிவப்பணுக்கள் மூலம் கல்லீரல், மண்ணீரலில் சென்று பெருகி குளிர்காய்ச்சல், உடல் வலியை கொடுக்கின்றன. சிலருக்கு தலைவலி, பசியின்மை ரத்தமுறிவினால் மஞ்சள் காமாலை ஏற்படும். உரிய பரிசோதனை செய்து மலேரியாவைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

எலிக்காய்ச்சல்

மழைக்காலத்தில் வீட்டைச் சுற்றிலும், வீதிகளிலும் தண்ணீர் தேங்கி நிற்கும். சில இடங்களில் கழிவு நீரும், மழை நீரும் கலந்து ஓடும். தேங்கிய தண்ணீரில் நாம் நடந்து செல்கிறோம். மேலும் பூனை, நாய், எலியும் அதில் செல்கின்றன. இந்த தண்ணீரில் கலந்திருக்கும் அந்த எலியின் சிறுநீர் மூலம் எலிக்காய்ச்சல் உண்டாகிறது. காலில் உள்ள புண், பித்த வெடிப்பு, காயங்கள் வழியாக இக்கருமிகள் நம் உடலில் சென்று ரத்தத்தில், கலந்து பெருகி 'லெப்டோபைரோசிஸ்' என்ற நோய் வருகிறது.

அறிகுறிகள்

இதன் அறிகுறியாக குளிர்க் காய்ச்சல், உடம்பு வலி ஏற்படும். வலிக்காக காலை அழுத்தி விடும்போது வலி அதிகமாக இருக்கும்.

- கண்களில் ரத்த கசிவு ஏற்பட்டு சிவந்து இருக்கும்,
- ரத்த முறிவினால் மஞ்சள் காமாலை ஏற்படும்.
- சிறுநீர் சிவப்பாகப் போகும்.
- நோய் முற்றிய நிலையில் சிறுநீரகம் செயல் இழந்து விடும்.

மழைக்காலம் வந்து விட்டால் எலியினால் வரும் லெப்டோபைரோசிஸ் நோயை மனதில் கொண்டு உரிய சிகிச்சை பெற வேண்டும். சிலர் மஞ்சள் காமாலை நோய் என்று கை வைத்தியம் செய்து முற்றிய நிலையில் மருத்துவமனைக்கு வருவர். இந்நோய் பென்சிலின், டாக்சி, சிப்பரோ போன்ற மாத்திரைகளுக்கு கட்டுப்படும் இவை அரசு மருத்துவ மனைகளில் இலவசமாக கிடைக்கின்றன. மழையில் நடக்கும்போது கணுக்கால் வரை மூடிய காலணிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

வீட்டிற்கு வந்ததும் கால்களை கழுவ வேண்டும்.

மழைக் காலங்களில் சில இடங்களில் சுத்த தண்ணீரும், அசுத்த தண்ணீரும் கலந்து வரும்.

சுகாதாரமற்ற தண்ணீரையோ, உணவுப் பொருட்களையோ உபயோகித்தால் வயிற்றுப்போக்கு, டைபாயிடு காய்ச்சல் வருகின்றன. சாலமோனல்லா என்ற கிருமிகள் அசுத்த தண்ணீர், உணவு வகைகள் மூலமாக குடலுக்குள் சென்று அங்கு பெருகி நோயை உண்டு பண்ணுகின்றன. இதன் அறிகுறியாக கடுமையான காய்ச்சல், உடம்பு வலி. உடல் சோர்வு ஏற்படுகின்றன. இந்நோயாளியை தனிமைப்படுத்தி கஞ்சி, பழரசம் போன்றவற்றை கொடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால் இந்நோயாளியின் மலம், சிறுநீர் வழியாக நோய் பரவக்கூடும். தண்ணீரை நன்றாக கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி உபயோகப்படுத்த வேண்டும். காய்கறி களையும், பழங்களையும் நன்றாக கழுவிய பின் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

கவனிக்க வேண்டியவை

மஞ்சள் காமாலை, ஹெப்படைடிஸ் அசுத்த தண்ணீரால் பரவக்கூடியது. இந்நோயின் அறிகுறியாக காய்ச்சல், குளிர்நடுக்கம், பசியின்மை, வாந்தி ஏற்படும். இந்நோய்க்கு, காரமில்லாத எளிதில் செரிக்கக்கூடிய உணவுகளை எடுத்துக்காள்ள வேண்டும். கஞ்சி, குளுகோஸ், பழரசம் சாப்பிடலாம். நன்றாக சுட வைத்த தண்ணீரை பருக வேண்டும். மழைக் காலங்களில் உடுத்திக் கொள்ளும் துணிகள் நன்றாகக் காய்வதில்லை. ஈரத்துணியை உடுத்தும்போது தோல் நோய்கள் வரும். பொதுவாக, ஈர உள்ளாடையை அணியும் போது, தொடை, கை இடுக்குகளில் வரும். அரிப்பு வரும், பின் சிவந்துபடை தோன்றும். ஆகவே, நன்றாக உலர்ந்த துணிகளை உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

மழைக்காலங்களில் வெளியே வாழும் பாம்பு, பூரான், தேள், விஷ வண்டுகள் வீட்டிற்குள் தஞ்சம் அடைகின்றன. இதனால், பாம்பு கடுந்தேள், பூரான் கடிகளுக்கு ஆளாகும் நிலை ஏற்படும் இவை, கீற்றுகளிலும், பழைய பாத்திரங்களிலும் சுருண்டு இருக்கும். அவற்றைக்கையாளும்போது மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஆடைகளையோ, காலணிகளையோ அணியும் முன் நன்றாக உதறி விட்டு அணிய வேண்டும். மழைக்காலங்களில் பாம்புக்கடி, வண்டுக் கடியினால் பாதிக்கப்பட்டு, ஆஸ்பத்திரிக்கு வரும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகம். கதண்டு என்ற விஷவண்டு பனை ஓலை மற்றும் தென்னை மரத்தில் கூடுகட்டியிருக்கும். இவை தேனி, குழவி வகையைச் சேர்ந்தவை. மழைக்காலத்தில் மட்டைகள் அசைவதால் இக்கூட்டில் அசைவு ஏற்பட்டு கதண்டுகள் வெளியேறிப் போவோர், வருவோரைக் கடிக்கும். பின் வண்டுக் கூட்டமாக வந்து கடிக்கும். கடி பட்டவரை உடனே மருத்துவமனைக்கு அழைத்து செல்ல வேண்டும். இல்லையென்றால் இதயம், சிறுநீகம் பாதிக்கப்பட்டு உயிர் இழக்க நேரிடும். மழைக்காலத்தில் கையில் டார்ச் லைட் மற்றும் உடல்முழுவதும் போர்த்தக்கூடிய போர்வையை எடுத்து செல்ல வேண்டும். நாம் வாழ்வதற்கு மழை அவசியம் தான். மழைக்காலத்தில் நம்மை எப்படி பாதுகாத்துக் கொள்வது என்பதை தெரிந்து வைத்துக் கொள்வோம்!

தொப்பையும், கொழுப்பும் கறைய...

தொப்பையைக் குறைக்க வேண்டுமென்றாலே உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி செய்வது என இரண்டு மட்டும்தான் நினைவுக்கு வரும். ஆனால், தொப்பையில் பலவிதம் இருக்கின்றன. எந்தத் தொப்பையை எப்படிக் குறைப்பது?

மேல் வயிற்றுத் தொப்பை தோன்ற செரிமானக் கோளாறுகள் காரணமாக இருக்கும். கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் வயிறு உப்பிசமாகிவிடும். இவர்கள் கோபப்படுபவர்களாக இருப்பார்கள். நிறைவேறாத ஆசைகள் மனதை அழுத்தும்போது, வயிற்றில் அதிகப் படியான அமிலம் சுரக்கும். இதனால், மேல்வயிற்றுத் தொப்பை உருவாகும். பழைய சாதத்தை மூடி வைத்து இருந்தால், சில மணி நேரங்களில் அதிலிருந்து நீர்க் குமிழிகள் உருவாகுவதைப் போல, வயிற்றில் தவறாகத் தூண்டப்படும் அமிலங்கள் தொப்பையை உருவாக்கும். இவர்கள் உணர்ச்சி வசப்படுவதைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு சாப்பிட்ட பின் ஏலக்காயும், வெறும் வயிற்றில் ஐந்து வில்வ இலையும் சாப்பிட்டு வரலாம். சுவாசப் பயிற்சிகள் செய்து வரலாம். இதனால், செரிமானம் மேம்பட்டு தொப்பைக் குறையும்.

தூங்கினால் தொப்பை குறையும்

அடிவயிற்றுத் தொப்பைக்குக் காரணம் மன அழுத்தம். அதாவது, கார்டிசால் இண்டாலரன்ஸ். இது வெறும் உடற்பயிற்சி மட்டும் செய்தால் குறைந்துவிடாது. இவர்கள் இரவில் சரியாகத் தூங்க மாட்டார்கள். இரவில் சீக்கிரம் தூங்கினாலே தொப்பைக் குறைந்துவிடும். இவர்கள் அதிக இனிப்பு எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அத்துடன் உடலில் ஹேப்பி ஹார்மோன்களைச் சுரக்கச் செய்யும் வாழைப்பழம், டார்க் சாக்லட், நெல்லிக்காய், பழங்கள் ஆகியவற்றை சாப்பிட்டு வரலாம். செய்ய வேண்டிய வேலைகளை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு செய்தால், மன அழுத்தம் வருவதையும் தவிர்க்கலாம்.

பானை வயிற்றுத் தொப்பை குறைய...

இரவில் சரியாக தூங்காதவர்கள் சிலர், காலை நேரத்தைவிட மாலை நேரங்களில் ஆக்டிவாக இருப்பார்கள்.

இவர்களுக்குக் கல்லீரல் செயல்திறன் குறைவாக இருக்கும். இதனால் உருவாகும் தொப்பை, பானை வயிற்றைப்போல இருக்கும்.

இவர்களுக்கு காலை நேரம் தூங்க வேண்டும் என்று தோன்றும். இரவுகளில் தீவிரமாக வேலை செய்வார்கள். இவர்கள் எளிதாக செரிக்கக் கூடிய உணவுகளையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆல்கஹாலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கொழுப்பு கரைய...

உடல் உடை குறைய பல்வேறு விதமான பயிற்சிகளை மக்கள் செய்து வரும் சூழலில் பயிற்சியுடன் சரியான உணவுகளை அளவோடு உணவில் சேர்த்து வந்தால் விரைவாக எடை, குறையலாம். மீன்களில் உள்ள நல்ல கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் உட்கொண்டால், கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் உடலில் சேர்வதைத் தவிர்க்கலாம். கத்திரிக் காயில் கலோரிகள் மிகவும் குறைவு என்பதை விட, கலோரியே இல்லை என்று சொல்லாம். ஆனால், இதில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால், இதனை உட்கொண்டால் உடலில் கொலஸ்ட்ரால் உறிஞ்சப்படுவது குறைக்கப்படும்.

ஆப்பிள்களில் வைட்டமின் மற்றும் பெக்டின் என்ற கரையக் கூடிய நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது. எனவே, தினமும் ஆப்பிள் சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் தங்கியுள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ராலின் அளவை எளிதில் குறைக்கலாம். பாதாம் பருப்புகளில் ஒமேகா 3 ஃபேட்டி ஆசிட் அதிகமாக உள்ளதால், இது கெட்ட கொலஸ்ட்ராலின் அளவைக் குறைக்கும். ஆகவே ஸ்நாக்ஸ் நேரத்தில் பாதாம், வால்நட் போன்றவற்றை உட்கொண்டு, இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

டீயில் புற்று நோயை எதிர்க்கும் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் அதிகம் நிறைந்துள்ளன. இருப்பினும், ப்ளாக் டீயை குடித்து வந்தால், உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலின் அளவு

மேலும் குறையும்.

வெங்காயத்தில் உள்ள க்யூயர்சிடின் என்னும் ஃப்ளேவோனாய்டு, ரத்த குழாய்களில் தங்கியுள்ள கொலஸ்ட்ராலைக் கரைக்கும் தன்மைக் கொண்டவை. ஆகவே வெங்காயத்தை அதிகம் உட்கொண்டால், கொலஸ்ட்ரால் குறைவதோடு, இதயமும் ஆரோக் கியமாக இருக்கும். சிட்ரஸ் பழங்களான ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, பெர்ரி போன்றவற்றில் கரையக்கூடிய

நார்ச்சத்துதான் 'பெக்டின்' வளமையாக உள்ளது. இது ரத்த நாளங்களில் படிந்திருக்கும் கொழுப்புகளை கரைத்து, இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளும். பசலைக் கீரையில், 'லுடீன்' மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. இந்த சத்துக்கள் தமனிகளில் தங்கியிருக்கும் கொழுப்புக்களைக் கரைக்கும் தன்மை கொண்டவை. ஆகவே, பசலைக் கீரையை வாரம் ஒரு முறை உணவில் சேர்த்து வந்தால் நிச்சயம் கொலஸ்ட்ராலின் அளவைக் குறைக்கலாம்.

சோயா பொருட்களிலும் கொலஸ்ட்ராலின் அளவைக் குறைக்கும் முறை இயற்கையாகவே உள்ளது. பூண்டில் 'அல்வீசின்' என்னும் இதயத்தைப் பாதுகாக்கும் பொருள் அதிகம் உள்ளது. மேலும், இதில் நோயெதிர்ப்பு அழற்சி தன்மை அதிகம் இருப்பதால், இது கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டது. அதிலும் இதில் மிகுந்த அளவில் நார்ச்சத்து மற்றும் குறைந்த அளவில் கலோரிகள் இருப்பதால், உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்போர், இதனை உட்கொண்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். மேலும், நீரிழிவு நோயாளிகளும் இதனை உட்கொண்டால், ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைக்கலாம்.

சாக்லெட் அல்லது கொக்கோ கலந்த உணவுப் பொருட்களில் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் அதிகம் உள்ளதால், இது உடலில் நல்ல கொழுப்புகளின் அளவை அதிகரித்து கெட்ட கொழுப்புகளைக் கரைத்து தமனிகளில் ஏற்படும் அடைப்புக்களைத் தடுக்கிறது.

பீன்ஸ் மற்றும் அனைத்து காய்கறிகளிலும் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. இருப்பினும், பீன்ஸில் நார்ச்சத்துடன், அதிக அளவில் ஸ்டார்ச் இருப்பதால், இதனை தண்ணீரில் வேக வைத்து, அந்த நீரை வடிகட்டிவிட்டு சாப்பிட்டால் நல்லது. இல்லா விட்டால், பீன்ஸானது கெட்ட கொழுப்புக்களின் அளவை அதிகரிக்கும். மிளகாய் வயிற்றிற்கு நல்லது இல்லாவிட்டாலும், இது உடலில் தங்கியுள்ள தேவையற்ற கெட்ட கொழுப்புக்களைக் கரைக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. சொல்லப்போனால், மிளகாயும் பூண்டு குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. மேலும் மிளகாயிலும் அல்லியம் எனும் பொருள் உள்ளது.

இடுப்பின் அளவை கவனிப்போம்!

உங்களுக்கு 'பி,எம்,ஐ.' (B.M.I.) எனும் மூன்றெழுத்து அறிவியிலைப் பற்றித் தெரிந்திருக்கும். நீரிழிவு,

இதயநோய், உடற்பருமன் தொடர்பில் சிகிச்சைக்குச் சென்றிருந்தால், உங்கள் மருத்துவக் கோப்பில் அவசியம் இந்த மந்திர எழுத்துகள் இடம் பெற்றிருக்கும். இதைச் சுருக்கமாகச் சொன்னால், உங்கள்உயரத்திற்கு ஏற்ப உடல் எடை சரியாக இருக்கிறதா என்பதை அறிய உதவும் எளிய அளவீடு.

உங்கள் எடையைக் கிலோ கிராமில் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். உயரத்தை மீட்டரில் அளந்துகொள்ளுங்கள். உயரத்தின் அளவை அதே அளவால் பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதில் கிடைக்கும் அளவைக் கொண்டு உடல் எடையை வகுத்தால் கிடைக்கும் விடைதான் உங்கள் 'பி.எம்.ஐ.' (Body Mass Index – BMI).

இது 185–க்குக் கீழே இருந்தால், உடல் எடை குறைவு அல்லது ஊட்டச்சத்துக் குறைவு என்று பொருள். 185–லிருந்து 239–க்குள் இருந்தால், சரியான உடல் எடை, 24–லிருந்து 29.9 வரை அதிக உடல் எடை (Over Weight).

30–க்கு மேல் என்றால் உடற்பருமன் (Obesity), இது இந்தியர்களுக்கான 'பி.எம்.ஐ.' அளவு, இரண்டாம் வகை நீரழிவு, மாரடைப்பு, பக்கவாதம், உயர் ரத்த அழுத்தம், சில வகைப் புற்றுநோய்கள் எனப் பல ஆபத்தான நோய்களை உடற்பருமன் வரவேற்கிறது. இப்போது வரை பி.எம்.ஐ. அளவை அடிப்படையாக வைத்துத்தான் இந்தியா உள்ளிட்ட 200–க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் பயனாளிகளுக்கு உணவுப் பட்டியல் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உணவின் அளவு குறித்துப் பேசப்படுகிறது. உடற் பயிற்சி, உறக்கம் உள்ளிட்ட வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் செய்துகொள்ள ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது. உலக அளவில். 1972 ஜூலையில் பயன்பாட்டுக்கு வந்த இந்த அளவீட்டுக்கு தற்போது ஒரு சோதனைக் காலம். அந்தச் சோதனை பிரிட்டனின் சுகாதார அமைப்பில் இருந்து வந்திருக்கிறது. அதாவது, உடலின் உயரம், எடை ஆகியவற்றை மட்டும் வைத்துக்காண்டு, உடற்பருமன் அளவைத் தீர்மானிப்பது தவறு என்கிறது அந்த அமைப்பு. உலகில் இன்றைக்கு 100 கோடிப் பேர் உடற்பருமன் உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம். 2025–ல் 16 கோடிப் பேர் புதிதாக இந்தப் பட்டியலில் இணையப்போகிறார்கள். இவர்கள் எல்லோரும் இதயநோய் உட்பட பல்வேறு ஆரோக்கிய குறை பாடுகளுடன் போராடப் போகிறார்கள், என்று கூறுகிறது.

இப்படி, உலக சுகாதார நிறுவனம் எச்சரித்துள்ள நிலையில் உடற்பருமன் தொடர்பாக வந்திருக்கும் பிரிட்டனின் அறிக்கை முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. இந்த அமைப்பின் 'உடல் நலன் மற்றும் விழிப்புணர்வு உயர் சிறப்புத் தேசிய நிறுவனம் (NICE) அண்மையில் ஓர் ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டது. பிரிட்டன் மக்களுக்கு ஏற்படும் உடற்பருமனையும் அந்த நாட்டுக்குப் புலம் பெயர்ந்து வந்த ஆசிரியர்கள், மற்றும் சிறுபான்மையினருக்கு ஏற்படும் உடற்பருமனையும் அந்த நிறுவனம் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தது. அப்போது பிரிட்டன் வாசிகளைவிட,

புலம்பெயர்ந்து வந்தவர்களுக்குத்தான் இடுப்பைச் சுற்றித் *தொப்பை' அதிகமாக இருப்பது அறியப்பட்டது. அதுதான் அவர்களுக்கு ஆபத்தை வரவழைக்கிறது, என்பதும் தெரிய வந்தது. அப்படியானால், ஒருவரின் இடுப்பின் அளவைக் கவனிக்காமல் அவரது உயரத்தையும் உடல் எடையையும் மட்டும் வைத்துக் கணிக்கப்படும். 'பி.எம்.ஐ.' அளவானது, உடற்பருமன் மற்றும் அதன் தொடர்பில் ஏற்படும் ஆபத்துகளை எச்சரிக்கிற துல்லியமான அளவீடு அல்ல. சமயங்களில் அது தவறான அச்சுறுத்தலையும் ஏற்படுத்தி விடக்கூடும் என்று அந்த ஆராய்ச்சி நிறுவனம் அரசுக்குத் தெரிவித்துள்ளது.

இதற்கு ஆதாரமாகச் சில தரவுகளை அது முன்வைத்துள்ளது. அதாவது, தசைத்திரட்சி பெருத்த விளையாட்டு (Body Building) வீரர்கள் பலருக்கும் ஆபத்தான உடற்பருமன் இருப்பதாகக் கணிக்கப் பட்டிருந்தனர். ஆனால், அவர்களின் உடலில் கொழுப்பு அவ்வளவாக இல்லை. அதேநேரத்தில், சரியான உடல் எடை உள்ளதாகக் கணிக்கப் பட்டிருந்த பலருக்கும் கொழுப்பு கூடாரம் போட்டிருந்தது. இதிலிருந்து 'பி,எம்.ஐ.' அளவானது உயரத்துக்கு ஏற்ப உடல் எடை இருக்கிறதா, இல்லையா என்பதை மட்டுமே கணிக்கிறது என்பதும், உடலுக்குள் இருக்கிற கொழுப்புக்கும் அதற்கும் தொடர்பில்லை என்பதும் உறுதியாகிறது. ஆனால், நடைமுறையில் கொந்தளிக்கும் கொழுப்புதான் உடல் ஆரோக்கியத்துக்குக் கெடுதல் செய்கிறது. அதைக் கணிப்பதும் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. இந்த அடிப்படையில், பிரிட்டனின் சுகாதார அமைப்பானது 'பி.எம்.ஐ' அளவோடு, உடல் சேர்ந்துள்ள கொழுப்பை அளக்க வேண்டியதும் அவசியம் என்ற முடிவுக்கு வந்திருக்கிறது. இந்த இடத்தில் கொழுப்புக்கும் கொலஸ்ட்ராலுக்கும் இருக்கிற வித்தியாசத்தைப் புரிந்துகொள்வது நல்லது. கொழுப்பு (Fat) தசைகளில் சேர்வது 'தொப்பையின் வடிவம்'. அது, கொலஸ்ட்ரால் கொழுப்பில் பிறப்பது ரத்தக்குழாய்களில் படிவது, கொழுப்பு கூடகூட, கொலஸ்ட்ராலும் கூட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இடுப்பை அளக்க எளிய வழி

தொப்பையை அளக்க என்ன செய்வது? இதோ ஒரு சுலபமான வழி இது. இடுப்பின் சுற்றளவை அளந்தால், உடலில் கொழுப்பு சேர்ந்துள்ளதா, இல்லையா என அறியலாம். காரணம், உணவின் மூலம் நமக்குத் தேவையில்லாமல் வந்த சேரும் கொழுப்பு இடுப்பில்தான் முதலில் 'கூடு' கட்டுகிறது. மூச்சை நன்றாக வெளியில் விட்டு, கடைசி விலா எலும்புக்கும் இடுப்பெலும்புக்கும் நடுவில், அதாவது, தொப்பைக்குச் சற்று மேலாக, ஓர் அளவு நாடாவை (tape) வயிறு முழுமைக்கும் குறுக்காகச் சுற்றி அளவெடுத்தால், இடுப்பின் சுற்றளவு தெரிந்துவிடும். ஆண்களுக்குச் சரியான இடுப்புச் சுற்றளவு 94 செ.மீ. பெண்களுக்கு 80 செ.மீ. இந்த அளவுக்கு மேல் அதிகமாக இருப்பவர்கள்தான் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

சிலருக்கு தொடை, கை, பிட்டம் எனக் குறிப்பிட்ட இடங்களில் மட்டும் கொழுப்பு சேர்ந்திருக்கும். பிட்டம் மற்றும் தொடையில் கொழுப்பு சேர்வதை 'பேரிக்காய் மாதிரி' என்றும், இடுப்பில் சேரும் கொழுப்பை 'ஆப்பிள் மாதிரி' என்றும் கூறுவது வழக்கம். ஆசிய மக்களைப் பொறுத்தவரை, 'ஆப்பிள் மாதிரி'தான் அதிக ஆபத்தானது என்பதை பிரிட்டனின் ஆராய்ச்சி முடிவு தெளிவுபடுத்துகிறது. ஆகவே, அந்த ஆபத்தைத் தவிர்க்க இடுப்பைக் குறைக்க வழி தேடுவது அவசியம் ஆகிறது.

அதற்கு என்ன செய்யலாம்?

காலையில் கிரீன் டீ குடியுங்கள், காபி, பால் வேண்டாம். காலை, இரவு உணவுக்கு இட்லி, இடியாப்பம் போன்ற அவித்த உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். பொரித்த உணவுகள் வேண்டாம். இடைவேளையில் எலுமிச்சைச் சாற்றில் சிறிதளவு உப்பு கலந்து பருகலாம். அரிசி உணவைக் குறைத்துக் கொண்டு, பருப்பு, காய்கறிகள் மற்றும் நார்ச்சத்துள்ள உணவை அதிகமாக பயன்படுத்த வேண்டும். கிழங்கு வகை வேண்டாம். கீரை அவசியம். தயிர் வேண்டாம். மோர் போதும், மிளகு ரசம் நல்லது. பிராய்லர் கோழி வேண்டாம். முட்டை, மீன் சாப்பிடலாம். இனிப்புகளைத் தவிர்க்கவும், மாலையில் முளைகட்டிய பயறு, வெந்தயக் களி அல்லது சாலட் சாப்பிடலாம். பழச்சாறு வேண்டாம். முழுப் பழமாகச் சாப்பிடுங்கள். அளவான நட்ஸ் நல்லது.

பரோட்டா, நூடுல்ஸ், பீட்ஸா, பர்கர், பனீர், ஃபிரைடு உணவுகள் உள்ளிட்ட எந்தவொரு துரித உணவும் எதிரிதான். எண்ணெய் மிதக்கும் சக்கை உணவுகள், சிப்ஸ் போன்ற நொறுக்குத் தீனிகள், குளிர்பானங்கள் எதுவும் ஆகாது. புகை, மது கூடாது. தினமும் நடைப்பயிற்சி அல்லது நீச்சல் பயிற்சி செய்வதோடு, இடுப்புக்கும் வயிற்றுக்கும் உரிய சில பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும். உங்களுக்கு இத்தனையும் முடியுமென்றால், பணச் செலவு இல்லாமல் மருத்துவரிடம் போகாமல், கொழுப்பை உறிஞ்சாமல் (Liposuction) இரைப்பையைக் குறைக்காமல் (Batriatric Surgery) உங்கள் இடுப்பின் அளவு குறைவதும் சாத்தியம்தான்.

**"குறைவான சுமை,
நிறைவான பயணம்!"
சரிதானே..!**

வேண்டாமே கெட்ட கோபம்..!

அதிகம் கோபப்படும் மனிதர் சுற்றி இருப்பவர்களால் புறக்கணிக்கப் படுகிறார். அடிக்கடி கோபப்படும் மனிதர் தானும் நிம்மதியாக இருப்பதில்லை. வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும் மற்றவர்களையும் நிம்மதியாக இருக்க விடுவதில்லை.

"நரகத்தை அடைய மிகவும் குறுக்கு வழி கோபப்படுதலே" என்கிறார் சுவாமி சிவானந்தர்.

யார் அதிகம் கோபப்படுகிறார்கள்? என்று மனோதத்துவ ரீதியாக ஆராய்ந்து பார்த்தால் கீழ்கண்டவை காரணமாக அமையலாம்.

- நிறைவேறாத ஆசைகள் அடிமனதில் மண்டிக் கிடக்க வெளிப்படுத்த வகையில்லாமல் கோபப்பட்டு கத்துதல்.
- தன்னைப் பற்றி அதிகம் சிந்திக்காமல் பிறரைப் பற்றியே கவனித்துக் கொண்டு, ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டு "அவன் எப்படி அதைச் சொல்லலாம், இவள் எப்படி இதைச் செய்யலாம்" என்று ஆத்திரப் பட்டுக் கொண்டு பேசுவது.
- சோம்பேறித்தனம் காரணமாகவோ, வேறு குடும்பச் சூழ்நிலை, உடல் நிலை காரணமாகவோ இருக்க வேலை பளு சேர்ந்துகொள்ள, மனதிலுள்ள பாரத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் கோபப்படுதல்.

- தன் மனதிலுள்ளதை சரியாகச் சொல்ல முடியாமை, வெளிப்படுத்த முடியாமை வெளிப்படுத்தியதை எதிராளி புரிந்து கொள்ளாமை போன்றுவையாலும் கோபம் 'சுள்' என்று வரும்.
- அதிக எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் ஏமாற்றங்களை சந்திக்கும் போது கோபம் வரலாம்.

இவையெல்லாம் கோபம் வருவதற் கான அடிப்படைக் காரணங்கள். சிலரைப் பார்திருப்பீர்கள், காரணங்கள் எதுவும் இல்லாமலேயே கோபப்பட்டு கத்திக் கொண்டிருப்பார்கள். இதற்கு என்ன காரணம்? சிறு வயதிலிருந்தே அடிக்கடி கோபப்பட்டு கோபப்பட்டு, கோபப்படுதலே பழக்கமாகி அதுவே ஒரு குணமாக மாறி இருக்கும்.

ஒரு காரியத்தில் நன்மை விளையுமானால், சரியான காரணத்துக்காக சரியான நபரிடம், சரியான அளவில் கோபப்படுவது நியாயமானதே! அதற்காகக் கோபப்பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்க வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல.

"கோபம் உள்ள இடத்தில்தான் குணம் இருக்கும்". "அடிக்கிற கைதான் அணைக்கும்," இதெல்லாம் நம்மை நாமே ஆறுதல்படுத்திக் கொள்ள சொன்ன பழமொழிகளே தவிர வேறொன்றுமில்லை.

விளைவுகள்:-

கோபமடையும் போது நம் உடலிலும் மனதிலும் என்னென்ன மாற்றங்கள் நடைபெறுகின்றன தெரியுமா? நரம்பு மண்டலமும், தசை மண்டலமும் அதிக அளவு தூண்டப்படுவதால் அதிக ஆற்றல் உள்ளவர்கள் போல ஓங்கி கத்துகிறோம். துள்ளிக் குதிக்கிறோம். ஆனால், இந்த ஆற்றல் சில நொடிப் பொழுதுக்குத்தான் சற்று நேரத்தில் கோபம் தணிந்ததும் உடல் வலிமை முழுவதையும் ஒட்டுமொத்தமாக இழந்து விட்டதைப் போல உணர்ந்து, சோர்ந்து நிற்கக் கூட வலிமையற்றவராய் ஆகி விடுகிறோம். இதை நம்மில் பலர் அனுபவத்தில் உணர்ந்திருப்போம். முகம் சிவக்க அடிக்கடி கோபப்படுபவர்கள் இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி, தலைவலி, அல்ஸர் போன்ற வேண்டாத விருந்தாளிகளை சிவப்புக் கம்பளம் விரித்து வரவேற்பவர்களாக ஆகிறார்கள்.

சரி..! கோபத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து விடலாம் என்று எண்ணுகிறீர்களா? இதோ... உங்களுக்கு சில டிப்ஸ்.

- முதலில் அதிக ஆசையைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்! "போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து." பெண்ணாசையால் இராமாயணப் போர்களமே விளைந்தது. மண்ணாசையால் மகாபாரதம் போர்க்களமே விளைந்தது. எனவே, ஆசை நியாயமானதாக இருக்கட்டும்.
- உங்களுக்குக் கோபம் வரும் போன்ற சூழ்நிலை வருமானால் 'சட்' என்று அந்த இடத்தை விட்டு அடுத்த அறைக்குச் செல்லுங்கள். தனிமையில் ஓரிரு நிமிடங்கள் கண் மூடி இருக்க, கோபம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தணிந்து விடும்.
- அதிகம் கோபப்பட்டு நீங்கள் கத்த நேரிட்டால் பக்கத்திலுள்ள நிலைக்கண்ணாடியில் ஒரு நிமிடம் உங்கள் முகத்தைப் பாருங்கள். விகாரப்பட்டுப் போயிருக்கும். உங்கள் முகத்தை உங்களுக்கே பார்க்கப் பிடிக்காத போது வீட்டிலுள்ளவர்கள் மட்டும் சகித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது எந்த விதத்தில் நியாயம்?
- உங்களைப் போலவே முன்கோபப் படுபவர்களுடன் அதிக உறவு, விவாதம் வேண்டாம். அது உங்கள் கோப குணத்தை இன்னும் வளர்த்து விடத்தான் செய்யும்.
- எப்போது பார்த்தாலும் 'சுள்'ளென்று இருக்கிறீர்களா! உணவில் அதிக காரம், அதிக உப்பு சேர்த்துக் கொள்கிறீர்களா? குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். உணவுப் பழக்கம் மனிதனின் குணநலத்தையே மாற்றவல்லது. அசைவ உணவை தினமும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். கோபக்காரர்களாக இருக்கலாம்.
- யோகாசனப் பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி போன்றவற்றைத் தகுந்த ஆசிரியர் மூலம் முறைப்படி பயிலுவதாலும், முறைப்படி தவறாமல் செய்து வருவதாலும் கோபத்தைக் குறைக்கலாம். மனம் பண்பட, பண்பட கோபதாபங்கள் எல்லாம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடும். நெருங்கிய இரத்த பந்த உறவிற்குள் கோபம் இருந்தால் சுமுகமாகப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்! நீங்கள் நெருங்கி வருவது தெரிந்தாலே அவர்களும் சமாதானமடைந்து விடுவார்கள். அதே நேரம் பேசித் தீர்க்கிறேன் என்று ரொம்பப் பேசி வளர்த்து விட்டுக் கொள்ளாதீர்கள்.

சிரித்த முகத்துடன் வளைய வந்து கோபத்திற்கு ஒரு குட்டை சொல்லிப் பாருங்களேன். உங்கள் உறவு வட்டமும், நட்பு வட்டமும் எப்படி மெல்ல மெல்ல விரிந்து கொண்டே போகிறது என்பதை அனுபவித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்!

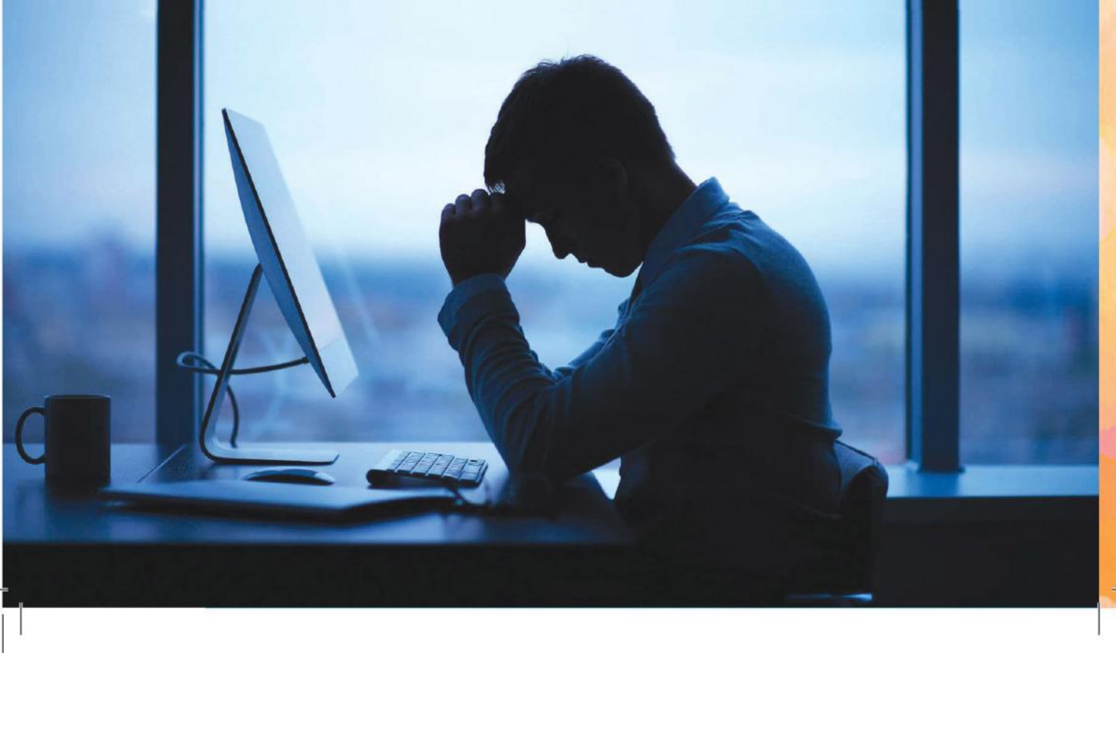
'சினம் என்னும் சேர்ந்தாரைக் கொல்லி
இனம் என்னும் ஏமப் புணையைச் சுடும்'
– (குறள் : 306)

என்று திருவள்ளுவப் பெருமான் கூறியுள்ளார். அதாவது தன்னை சிறுமை படுத்துவது மட்டுமின்றி, துணை நின்ற உற்றார் உறவினர்களையும் விலக்கிவிடும்.

இவ்வாறான கோபம் தேவையா?

'ஆறுவது சினம்' – என்று ஔவைப் பாட்டியும் சொல்லிச் சென்றார். அந்தக் காலத்திலேயே கோபம் என்பது கொடியது என்று கூறியது சிந்திக்க தக்கது.

**"கோபம் தவிர்ப்போம்!
குணம் பல கொள்வோம்..!"**



அங்கன்வாடி கட்டடங்கள் பொலிவு பெறச் செய்த "SBT"

பொதுவாக, ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டங்களில் செயல்படும் அங்கன்வாடிக் கட்டடங் களைத் துறை சார்ந்த வகையில் பராமரிக்கப் படுகின்றன. இருப்பினும்,

ஆங்காங்கே உள்ள தொண்டு நிறுவனங்கள், அறக்கட்டளைகள் தங்கள் பகுதியில் உள்ள அங்கன்வாடி மையங்களுக்குத் தேவையான வற்றையும், கட்டடப் பழுதுகளை சரிசெய்தும், அடிப்படை கட்டமைப்பு வசதிகளையும் செய்து தருகின்றன.

அந்தவகையில், கண்ணகி நகர், எழில்நகர் பகுதிகளில், 'சர்வ போஜன் அறக்கட்டளை' (SBT) – அங்கன்வாடி மையங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து தேவையான அடிப்படை வசதிகளைச் செய்து கொடுத்துள்ளதைப் பாராட்டுவோம்..!

கண்ணகி நகர், எழில் நகரில் உள்ள 24 அங்கன்வாடி மையங்களுக்கு, மின் விசிறி, டியுப் லைட், பல்புகள் அமைத்து குழந்தைகள் நலமுடன் பள்ளி முன் பருவக் கல்வி பயில உதவிகளைச் செய்துள்ளது, சர்வ போஜன் அறக்கட்டளை.

அதேபோல், எழில் நகரில் உள்ள மையங்களில் ஒயரிங் செய்து மின் சாதனங்களைப் பொருத்தி, மையங்களில் பராமரிப்பு பணிகளைச் செய்துள்ளது.

மேலும், தண்ணீர் ட்ரம்கள், பாய்கள், துடைப்பம், குப்பை கூடை என தேவையான பொருட்களையும் மையங்களுக்கு வாங்கி வழங்கி யுள்ளது. இது மட்டும் அன்றி, சுவர் ஓவியங்கள், தரை பெயர்ந்த நிலையில் உள்ள மையங்களுக்கு டைல்ஸ் தரை அமைத்தும், சாக்கடைத் தண்ணீர் தேங்காமல் இருக்க பழுது பார்ப்பு பணிகளும் மேற்கொண்டு தற்போது மையங்கள் பொலிவுடன் காட்சி தருகின்றன.

மேற்கண்ட பணிகள் செம்மையாய் நடைபெற, APJ அப்துல்கலாம் மக்கள்

நல சங்கம், திரு. மாரிச்சாமி அவர்கள் பெரிதும் அக்கறை மேற்கொண்டார்.

முக்கிய நபரான சர்வ போஜன் அறக் கட்டளையின் நிர்வாகி திருமதி ரமா மேடம் அவர்களும்,

காவல் துறை, கூடுதல் கண்காணிப்பாளர் (ADSP) திரு. T.கோபால் அவர்களும் மற்றும் சர்வ போஜன் அறக்கட்டளை உறுப்பினர்களும் அவ்வப்போது வந்து அங்கன்வாடி மையங்களில் பழுதை நீக்கி பொலிவு பெறச் செய்தனர்.

"அன்ன சத்திரம் ஆயிரம் வைத்தல்,
ஆலயம் பதினாயிரம் நாட்டல்,
பின்னருள்ள தருமங்கள் யாவும்,
பெயர் விளங்கி ஒளிர நிறுத்தல்,
அன்ன யாவினும் புண்ணியங்கோடி,
ஆங்கோர் ஏழைக்கு எழுத்தறிவித்தல்!

– மகாகவி பாரதியார்!"

மேற்கண்டபாடலின் பொருளுக்கேற்ப SBT, பசியாய் அயர்வோர்க்கு பல வகையில் உணவளித்து, உரிய உடையளித்து, அத்துடன் அங்கன்வாடி மையங்களைப் பராமரித்து வருகிறது. முன்பருவக் கல்வி பயிலும் குழந்தைகளின் நலத்தை மேம்படுத்தும் பணிக்கு திட்டதின் சார்பாக நன்றிகள் பல.

கண்ணகி நகர், எழில் நகர், அங்கன் வாடிப் பணியாளர்களும், உதவியாளர்களும், குழந்தைகளும் தங்கள் நன்றியினை கைகூப்புடன் தெரிவிக்கின்றனர்.

– இப்படிக்கு
திருமதி உமாதேவி
மேற்பார்வையாளர் நிலை II
ஆலந்தூர் திட்டம் 16

நாமும் 'சர்வ போஜன்
அறக்கட்டளைக்கு"
நன்றியையும், பாராட்டையும்
தெரிவிப்போம்!
– "சிட்டு"

இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர் கடிதம்

அன்பார்ந்த களப்பணியாளர்களே!

பொதுவாக, குழந்தைகள் ஊட்டமுடன் வளர வேண்டும். அதிலும், பெண் குழந்தைகள் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். தாய் சேய் நலனில் நீங்கள் முழு கவனம் செலுத்தி பணிபுரிவது பாராட்டுக்குரியது. இருப்பினும், பெண் குழந்தைகள் வளர்ச்சியிலும், ஆரோக்கியத்திலும் அதிக கவனம் செலுத்தி பணிபுரிய வேண்டும்.

அதேபோல், வளரிளம் பெண்களின், நலத்திலும், முன்னேற்றத்திலும் கூடுதல் கவனம் செலுத்தினால், வருங்கால சமுதாயம் நலமுடன் இருக்கும், என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்...!

முக்கியமாக, குழந்தைகளுக்கு முன்பருவக்கல்வி அளித்து விளையாட்டாக ஒட்டு மொத்த வளர்ச்சியில் உங்கள் பணி, அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். அதில், குழந்தைகளுக்கு மையத்தில் கதை, கதைப்பாடல்கள் மூலம் நல்லொழுக்கத்தைக் கற்றுக் கொடுங்கள்..! கதையின் மூலம் நல்ல பழக்கங்களைக் குழந்தைகள் ஏற்றுக் கொண்டு செயல்படுவர்! நல்ல நீதிபோதனைக் கதைகளை உரிய முறையில், மகிழ்வுடன் சொல்லுங்கள்...!

குழந்தைகள் நலனில் கவனம் செலுத்துங்கள்..!

உங்கள் வாழ்வு சிறக்கவும், உன்னத முறையில் பணி செய்யவும் வாழ்த்துக்கள்!

வாழ்த்துக்களுடன் . . .

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