

66

ഗ്രാമീണ



കേരള സർക്കാർ
ഗവൺമെന്റ്

-2017-

பொதுக்கம்

| | | |
|-----|--|-------|
| 1. | உணவு | 01 |
| 2. | சீந்தை | 02 |
| 3. | சாட்டுத்திண்டு | 03 |
| 04. | யாழ்ப்புணின் மருத்துவக்கலைகள் | 04 |
| 05. | ஊட்டுத்தொடர்த்தல் பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள் | 05 |
| 06. | விருத்தொம்பல் | 06 |
| 07. | சேவைகள் | 07 |
| 08. | வெயும் உயிற்றில் கிணர் கொப்பதன் வற்புடைய பிரச்சனை | 08 |
| 09. | உணவுத் தொகுதி | 09 |
| 10. | தண்டின் கருவக்டிம துவரங்கள் | 10 |
| 11. | வெந்தயத்தன் மருத்துவக்கலைகள் | 11 |
| 12. | விவசாய பயன்படுத்தும் உபகரண்கள் | 12 |
| 13. | உணவுக் கம்பகம் | 13-15 |
| 14. | கழிவுப் பொருள்கள் | 16 |
| 15. | விவங்குத் தொகுதி | 17 |
| 16. | கழிவுப் பொருட்களை சுகாஸைப்படுத்தல் | 18 |
| 17. | சிறந்தாய் தனிமன் கம்பள் வணிக பொருளியலாள சிறு உய்கள் | 19 |
| 18. | பொருட்கள் தயாரிப்பு | 20 |

| | | |
|-----|---|-------|
| 19. | சியங்கற இலத்தரங்கற | 21 |
| 20. | ஊட்டுத் தோட்டத்தல் தாயங்கற வார்த்தல் சூயல் கிண்கலம் நண்பகற | 22-23 |
| 21. | பிரதேச மட்டத்தல் சித்தமாதக காணப்படு உண்பகற | 24 |
| 22. | தொல்தை துறம் பீடைகாண்களும் பயிர்கற பரதகங்கோட | 25 |
| 23. | பாடல் | 26 |
| 24. | பீண்டம் கலையும் பேர விஷயார மார்த்தகடைய உண்பகற | 27 |
| 25. | சந்தை மோசடகற | 28 |
| 26. | இலத்தரணியல் நண்கககுகற புறத்தோற்றசிட க்ரியககற | 29 |
| 27. | தவறாண உண்புப் பழக்கங்கற சூயல் உறவாகும் சூய்கற | 30 |
| 28. | வரபேற் பேரம | 31 |
| 29. | தளவடையங்கற | 32 |
| 30. | முறைசார வடையங்கற | 33 |
| 31. | தேயகறம் விடப்பங்கற | 34 |

உணவு

உணவு நுகர்விற்குப் பொருத்தமற்ற நிலைக்கு உட்பட்டிருப்பின் அல்லது நுகர்வின் பின் உடலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துமாயின், அவ்வாறான உணவு பழத்தை ந்த உணவு ண்ப்படும். விணா நலத்திலிருந்து பெறப்பட்ட மரக்கூழிகள், பழங்கள், தானியங்கள், கிழங்குவகைகள் போன்றன மட்டுமன்றி தயாரிக்கப்பட்ட அல்லது சமைக்கப் பட உணவுகளும் இவ்வாறு பழத்தை யவாம். பழத்தை ந்த உணவின் இயல்புகளாவன;

- புறத்தொற்றும் மாற்றமடைதல்.
- நிறம் மாறுதல்.
- சுவை மாறுதல்.
- துடிக்காமல்பு மாறுதல்.
- சுகாதாரத்திற்குப் பொருத்தம்
- சிற்றகாதல்

போன்றனாகும்.

உணவு பழத்தைதலில் சுகாணிகள் செல்வாக்குச் செய்கின்றன. பொதிக்ககாரணிகள், அசாயன மாற்றும் உயிரியற்காரணிகள், உயிரியற் காரணிகள் போன்றனவாகும். ணவே நாம் பழத்தை ந்த உணவுகளைத் தயாரித்து நல்ல உணவுகளை உண்போமாக.

சுந்தர

கொள்வனவாண்டதும் வழங்கினர்களுக்கிடையில் கொடுக்கல் வாங்கல் இயல்பும் இயம் சந்தை எண்பயம். சந்தையொன்று கொள்வனவாண்டதும், விவணையாண்டதும், இவ்விரிதிரிவிண்களுக்கிடையிலான கொடுக்கல் வாங்கல்களை உள்நாட்டுக்கியமாகக் காண்பயம். சிவசமயம் இப்போன்று விடயங்களையும் ஓரடி அபித்தில் ஓரடி சந்தையித்தில் காண்பயாத சந்தையந்ததும் உண்டு. சர்வதேச விவாயாடமானது வணவணவியினாயாக இயல்பும் விவாயாடமாகும் விடயவித்தந்தவாழை வான்கள் உணவகணைப் பெற்றுக் கொள்ளல், புத்திரினை உய்ய உணவ உணவகத்தினாயாக உழங்கொள்ளும் விவாயாடங்களை அத்தந்தி உணாடணைங்கலாக இயிப்பியவம். வொதுவாக, சந்தை உயாடத்தி நணைமையானது. சந்தை ஆய்வு கொடாடான விடயங்கள்:-

அலக்சி சந்தை

நுள்வார் சித்தி

சந்தை நுண்பாங்கல்

சந்தை மடந்தூள்ளாமுறை

வொடுள் விநிதயாத முறை

சிட்ஜெ சூண்டு

பாவணையாளர்களின் நம்பிக்கையைப் பெற்றுக்கொள்ள எல்லா உற்பத்தியி் பொருட்களுக்கு லேபல் அவசியமானதாகும். தனது உற்பத்தி தொடர்பான தகவல்களை பாவணையாளர்களுக்கு தொடர்பாடல் செய்வதற்கு பயன்படுத்தப்படும் கருவி லேபல் என அழைக்கப்படும்.

- * உற்பத்தியி் பொருளை நுகரும் முறை
- * நுகரம் கடைய, நுகரக்கடபாத கால எல்லை
- * உற்பத்தியி் பொருளில் அடங்கியுள்ள லேபல் பொருள்
- * உற்பத்தியில் அடங்கியுள்ள அளவு
- * உற்பத்தியை காண்கரியப்படுத்த வேண்டிய முறைகள்.
- * தரமும் தரநிர்ணயமும் (SLD)
- * போக்குவரத்தின்போது பின்பற்ற வேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகள்.

பெ. தேவதர்சினி
தரம் - 09

விட்டுத்தோட்டத்ல் பயன்படுத்ரம்

உயகரணய்கள



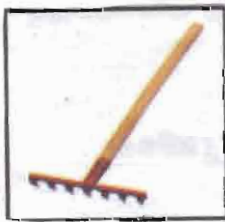
மண்கவைய



மண்கிண்டி



சூயணி

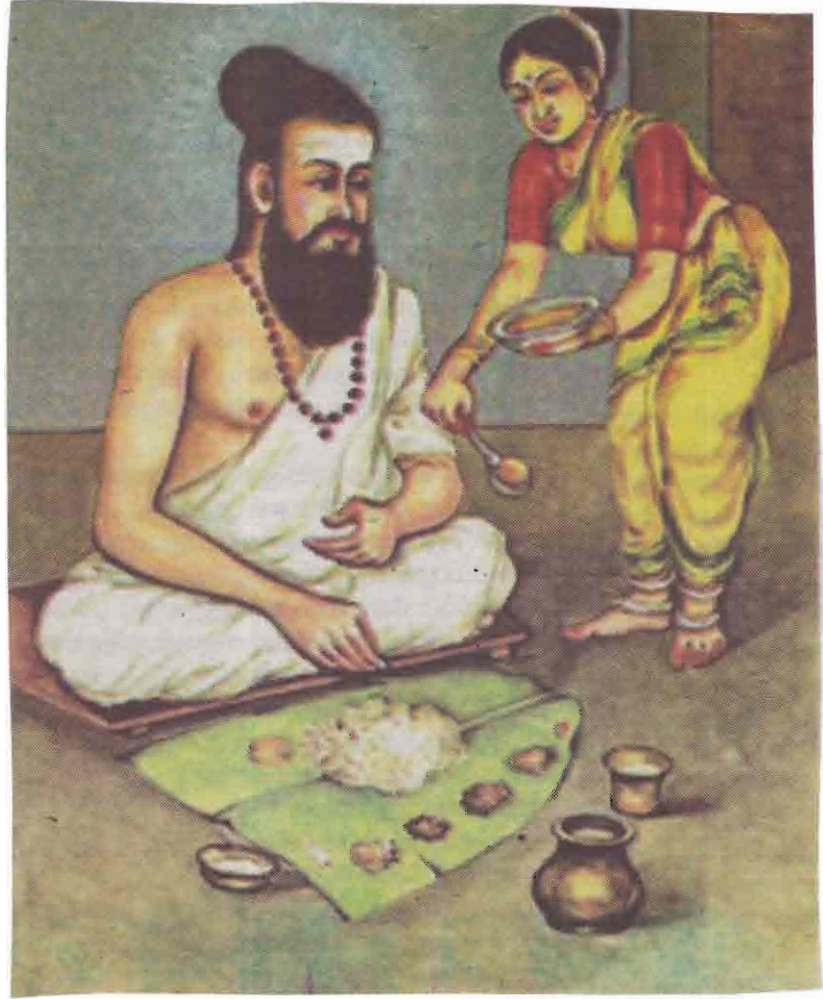


குப்பையணி



சூயவண்டி

விஞ்ஞோம்பல்



வினாத்தோம்பல்

வினாத்தோம்பல் என்பது கில்லாத்தின் தலையாய
கடமையாகும் பரி தீர்த்தல் என்பது
மிகச் சிறந்த சிறமாக கருதப்படுகின்றது.
கில்லாத்தின் வினாத்தாந்து மகிழ்வது
சீதையான சிறையம். அதற்கு
உணவளத்து உபசரிக்கின்ற போது
சிறை உள்ளமும் மனநிறையு பெற
உணவளத்தா உள்ளமும் மன
நிறையு சிடைக்கின்றது.

வினாத்தினர்களுக்கு உட்புறம் உறம்
வினாத்தோம்பல் கின் முகத்தோடு
என்பதனையும் செயல் வேண்டும்
ஆடு நல்ல குடும்பத்தின் குறிக் கோ.
எனமும் எனும் வளமும்
வலியுறுத்திவார

சேவைகள்



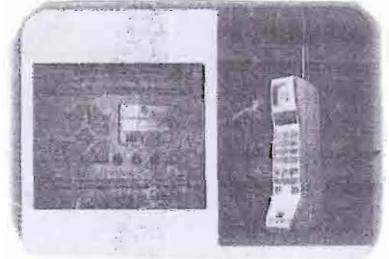
சூசிரியர் சேவை



போக்குவரத்து சேவை



வைத்திய சேவை



தொடர்பு சேவை



நர்த்ச்சேவை



உங்கிங் சேவை

க. சூசிரியர்
தரம் - 6

வெறும் உயிற்றில் கிளநிர் கிடிப்பதால்
ஏற்படும் பிழர்ச்சிணைகள்

கிளநிர் சாப்பிடுவது உயுக்கு
 நல்லது தான் என்றாலும் வெறும் உயிற்
 றில் கிடிக்கக் கூடாது வெறும் உயிற்
 றில் கிளநிர் கிடித்தால் அதன் சிதல்
 படையான கிளிநிர்ச்சியுடனும் தன்மையால்
 சூங்கி எழுத்தடிபுடன் சற்று சூடாக
 கிடுக்கிம் நம் உயிற்றில் புண்கள்
 ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. மேலும்
 வெறும் உயிற்றில் கிடிக்கிம் போது
 கிளநிர்சூங்கி சிதம்படையான பெறற்
 றாசியம் கிடுக்கிணை போன்ற
 தாதுக்கள் வெறியேற முடியாமல்
 சிறுநீரகத்தில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தி
 விடாமல் எனவே உணவு விடை
 வேளையில் தான் கிளநிர் சிடுந்த வேண்
 டும் சிடுவும் வெட்டியடிபுடன் சிடுந்த
 வேண்டும்.

கி.யு.வி.ந

உணவுத் தொகுதி

* நாம் உபதொகாண்மை உணவு உணவுகளை உணவல் அடங்கியுள்ள பொருளைப் பொருள்கள் பொன்றவற்றைக் தயாரிப்பில் தொன்முதற்காக அவை தொகுதிக்காகப் பரிசுக் கம்பட்டுள்ளன.

* தானியங்களும் சிற்றுண்டிகளும்

* மரக்கற்களும் பழங்களும்.

* பாலும் பாலுற்பத்திப் பொருள்களும்.

* உலங்குணவும் பருப்பும்

* எண்ணெய் உணவுகளும் சீனியும்

* தானியங்களும் சிற்றுண்டிகளும்

அவற்றில் மரத்தாண்டாக சந்தியை அளிக்கும் காபிவை திரிந்து காணப்படுகிறது. அதற்கு மேலதிகமாக உயர்ச்சிக்குப் பொதுகூடி தயாரிப்பில், கல்சியம், அரும்பு பொன்ற கலியுப்புக்களும் அடங்கியுள்ளன.

* மரக்கற்களும் பழங்களும்

அவற்றில் உடைய தொல் கலியை அளிக்கும் பாதுகாக்கும் உயர்ச்சிக்குக் களும் கலியுப்புக்களும் காணப்படுகின்றன. அதற்கு மேலதிகமாக நார்ப் பொருள்களும் அடங்கியுள்ளன.

* உலங்குணவும் பருப்பும்

உடல் உணர்ச்சிக்குக் கிடைக்காத உயர்வகைப் பருத்திப்புப் பொற்றுக்கின்று சுவர்களான கிள், அரைக்கி, சூட்டை, தொல், அரை, திறகவரை பயனுபடுப்பு, கட்டை பொன்றவற்றில் அதிக பருத்திப்புப் பொற்றுக் தொகாண்மை முடியும்.

கோ.கம்.சி.கா

Grade - 09

சீ பாஷும் பாஷுற்பத்திப் பொண்கணம்.

செய்காதிப்படப்பட உணவுகளில் உடல்
உளர்ச்சிக்குக் கெடையான புரதமும், உடலை
சுத்தம் களியாந்து பாதுகாக்கக் கெடையான
உடலின் A. B தொகுதியில் சில உடலின்களும்
உடலின் 1 யுடன் கல்சியம் போன்ற
கனிவுப்புகளும் விடங்கியுள்ளன.

சீ எண்ணெய் உணவுகளும் சீனியும்

தேங்காடுயண்ணெய், மரக்காடுயண்ணெய்
பாஷுரின் பட்டர், நெய் போன்ற உணவுகள்
உடலுக்கு சக்தியை அளிப்பதுடன் உடல்
வெப்பநிலையைச் சீராது போன்றும் துணை
பெய்கின்றன. சீனி மற்றும் சீனி கெட்டுப்பட்ட
உணவுகள் சுவம் உடல் சக்தியைப் பெற்றுக்
- கொள்கின்றன.

தூண்டில் காய்க்கும்
தாவரங்கள்



பப்பாசி



விலிம்பி



பலா

மதித்துவக் குணங்கள் அதிகம் குணத்தொண்ட வெந்தயம்

* 100 கிராம் வெந்தயத்தை வறுத்து பொடியாக்கி
200 கிராம் சர்க்கரைவை சேர்த்து உண்ண
பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் வலிந்நுணி
கிடுக்காயும் வலி நீரும்

* 200 கிராம் வெந்தயத்தை பால் உணர் வைத்து, கீண்டி
கிளிநிலி உணர் வைத்து உலர்த்தி பொடியாக்கி, கண்ணாடல்
செய்து காலை உணவுக்குப் பின் 30 நிமிஷம் பால்படு சுகிநி
பால் பால் பால் உர (400ml) உடல் பால் ஏற்படும்.
கர்ப்பாக்கியம் பெறும். கர்ப்பாக்கி உணர்வை உலர்த்து பிழிந்து
பெந்தயம் உணர் பால் ஏற்படவேண்டுமே கர்ப்பாக்கி கிழிந்து

* தேக்காய் எண்ணெயில் வெந்தயம் காய்த்து உலர்த்தி உணர்
வைத்து தேய்த்து கிளிநிலி உணர், பெருகு தேய்யும். பால் உணர்
வைத்து வெந்தயத்தை காய்த்து தேய்த்து கிளிநிலி உணர், பெருகு
நீரும்

* வெந்தயம், பசிப்பயம் கிழிந்து கிரா உணர் வைத்து காலைபால்
காய்த்து உலர்த்தி தேய்த்து கிளிநிலி காய்த்து காய்த்து
நீரும். கிழிந்து காலைபால் தேய்த்து கிளிநிலி தேய்த்து உணர்
கிளிநிலி ஏற்படும். காய்த்து நீரும், உணர், பெருகு கிளிநிலி நீரும்.

* வெந்தயத்தை மண்ணில், கிளிநிலி உணர் களி உணர் கிழிந்து
உலர்த்தி உணர் கிளிநிலி நீரும் உலர் கிளிநிலி கிளிநிலி
உணர் உணர் வைத்து வெந்தயத்தை காய்த்து உணர் உணர்
கிளிநிலி பூ, பூ உணர்.

J. சிவசுந்தரி
900-7

விவசாயி பயன்படுத்தும்

உபகரணங்கள்



மண் வெட்டி



சிரிவாள்



சலயை

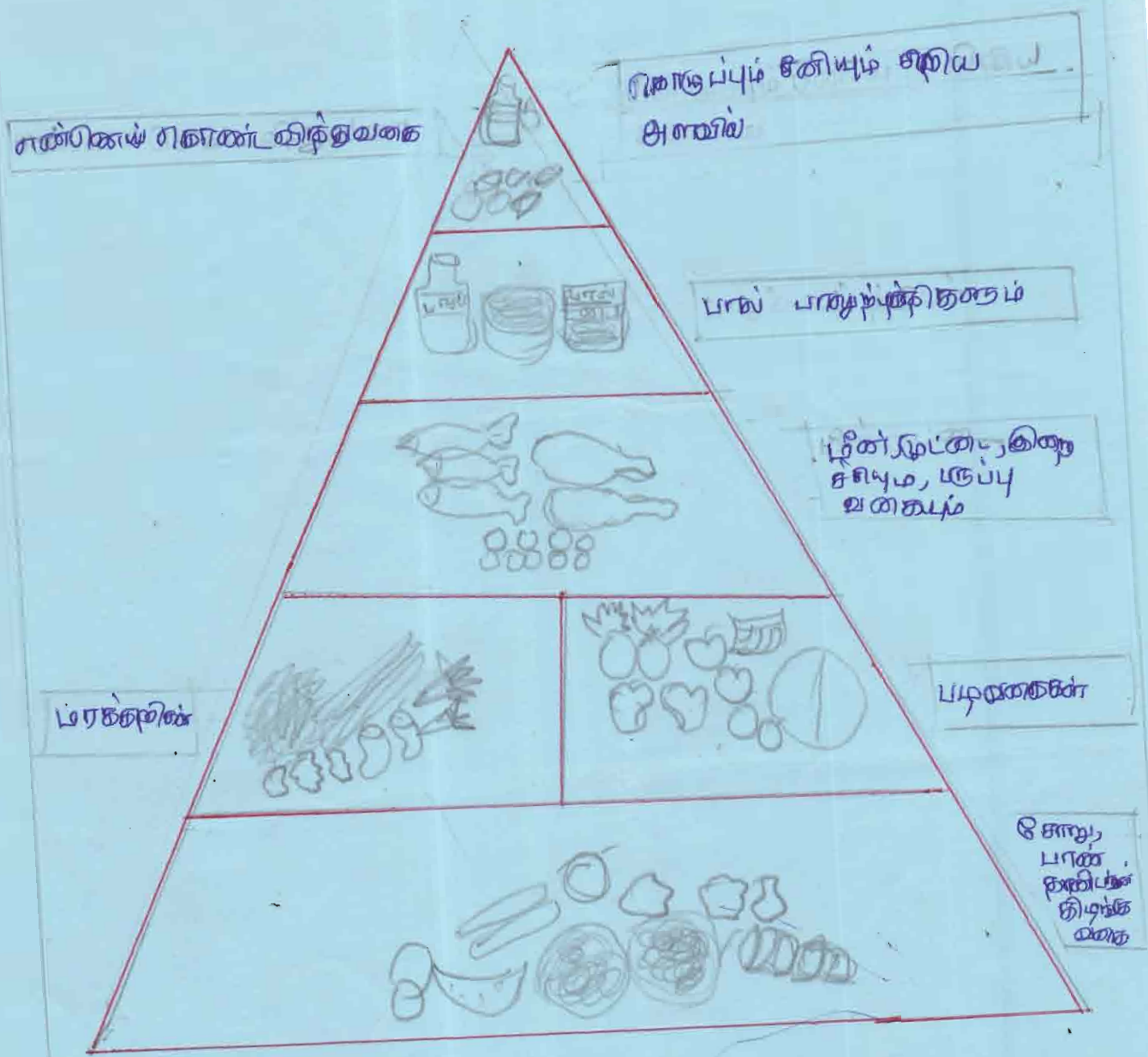


பூம்பூம் பலகை



சில்லம்

உணவுக் கம்பகம்



- உணவு விதங்கள்
- சோறு, பருப்பு, தானியம், கிழங்குகளும்
- பழங்கள்
- பெரிய அளவில்
- பாலும் பாலுற்பத்திகளும்
- மீன், முட்டை, இறைச்சி, பூப்பூசும்
- சாப்பிடுவது சரிசெய்த விதத்தில்
- உணவு உபகரணங்கள்
-

| பிரயோகம் | பயிற்செய்தி | பயிற்சார் |
|------------------|--|--|
| 1. உணவு | தானியம் மாக்கறி கிழங்கு கீரைவகைகள் பழங்கள் | சிறுங்குசோளம், தரக்கன் வெண்டி, கோவா, கத்தி செம்புபாற் கிழங்கு, பிளாக்கி கங்குள், சித்தி, கல்லாண்ட வாழை, ஆணைக் கொய்யா |
| 2. ஓலினை | ஓலினை | பாவை, கற்றாளை திப்பிலி |
| 3. சுவையூட்டிகள் | சுவைச்சாத்தி | மிளகு, திந்தி, மிளகாய் |
| 4. சிலங்காரம் | பூக்கள் மற்றும் சிலங்கார சிலைகள் | வெநில, கோட்டாஸ் குரோட்டன், கோலியாஸ் |

நன்றி

கழிவுப் பொருள்கள்

கிரண்டாக கழிவுப் பொருள்களை பிரதானமாக உகைப்படுத்தலாம்.

1. சிதை உடைய கட்டியவை
2. சிதை உடையாதவை.

* சிதை உடைய கட்டியவை

ஊயலாத கழிவுகள் (காய்களிகளின் தோல், தோங்காய்ப்பூ, உணவுக் கழிவுகள்) மரங்களிலிருந்து கிழும் குலை, சதுகு சூகியன கிழிடலும்.

* சிதை உடையாதவை

பொறித்தின், தோங்காய்ப் பிரட்டை, கண்ணாடி, பழைய தகரம், பீபணிகள், பிளாஸ்டிக் குழிகள் மற்றும் குளிப்பானைப் போத்தல்கள், பீங்கான் சூகியன கிழிடலும்.

கிழ்க் கிரண்டு உகையான கழிவுகளிலும் கூடிக்கொடுக்கி உகையான ஏற்படுத்துவன சிதை உடையாத கழிவுப் பொருள்களாகும். கழிவுப் பொருள் இனமைத்துவத்தில் கிழும் சந்தாய்ப்பூ கழிவுகளை வெவ்வேறுபாடுகளில் சேகரிக்கலாகும். கிழ கழிவு உகையானும் சந்தாய்ப்பூக்கி வேறொரு இனமைத்துவப்பட வேண்டும்.

கடனீராரி.

நாட்டினுள் உள்ள தாழ்வான நிலப் பிரதேசத்திற்குள்
 கடல் நீர் சேர்ந்து, கடனீராரி உவாகியுள்ளது. இயற்கையாக
 மணல்நில்டுண் மீலம் வெய்யேறாகப் பிரிந்துள்ளன.
 கடனீராரியின் நீர்மட்டம் அதிகரிக்கும் காலப்பகுதியில்
 அந்த நீர் வெளியேறும் சில இடங்களினூடாகக்
 கடலுக்கு செல்லும். கடனீராரியில் உவர்தீரும் நண்ணீரும்
 கலந்து காணப்படும். இவற்றினால் அணைக்காக கடனீராரி,
 பிண்பிடித்தொழுவாக்கும் நான்கு-ஐந்து மீட்டராகவும் முக்கியத்துவம்
 பெறுகிறது.

உ+ம்:-

நீர்வெள்ளம் கடனீராரி.

பிண்பிடித்தொழுவா கடனீராரி.

முந்தல் கடனீராரி.

ம. கம்சிகா

தாரம் 1-08.

வளர்க்கப்படும் நோக்கத்திற்கமைவான வலங்கு
தொகுதிகள்

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| அலங்கார ம் மற் றும் பொழகு போக்கு | ⇒ | உ+ம் = நாய், ஆடு, அலங்காரப் பறவை, அலங்கார மீன்கள், மியல் |
| வலங்கு உய்த்தி களைப் பொழுகு | ⇒ | உ+ம் = பாம்பு, ஆடு, கோழி, நாய் |
| பாடுகாப்பு | ⇒ | உ+ம் = நாய் |
| கிளம் வலங்கு களைப் பொழுகு | ⇒ | உ+ம் = நாய், ஆடு, மியல், அலங்கார பறவைகளை அலங்காரமீன்கள் |
| வண்டி கிந்தகல் | ⇒ | உ+ம் = தாது |
| வலங்குபட வலக் களைகள் | ⇒ | உ+ம் = தாது |

க.சிபாணா

தரம் = 7

சிதைவடையாத கழிவுப் பொருட்களை மூகாமை செய்தல்

ஏற்படுத்தும் விளைவு கழிவுகடும் பரிசீலனை
 ாண்டும் பல்வேறு சிதைவடையாத
 கழிவுப் பொருட்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள் பாவனைக்கு
 உகந்தனவாகும் மேலும் சிதைவடையாத வேலுறை களிணைப்
 பயன்படுத்தி பொதிசெய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை
 உண்ணும் பழக்கத்தை நாம் வெளியிடவேண்டும். ஆகவே அண்ட
 வாழ்வில் சிதைவடையாத கழிவுப்பொருட்கள் உலாவனைக்கு கடவெடுத்து
 வேண்டும். இதற்காக வெப்பமூலம் உடைய நடவடிக்கைகள் சில
 படுகின்றன. சிதைவடையாத செய்தும் போது துணிவிடவான அபாயம்
 கொண்டு செல்வதற்கு வாய்ப்பினை அல்லது உணவுப்
 பிபட்டகத்தை பயன்படுத்துவதன் காரணமாக திணர்நேறும்
 பொருட்கள் கழிவு சேர்த்துப் படுகதைக் குறைக்கவாழ்.

கோப்பண்படுத்தல் (Reuse)

பயன்பாட்டின் காரணமாகச் சேதம் கழிவுப் பொருட்களை மீளவும்
 பயன்படுத்துவது தொடர்பாக நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்
 வீட்டுத்தொட்டிக்குக் தேவையான நாற்றுக்களை நடுவதற்காக
 துணைபிடிக்க சிரமம், வெற்று யோக்கட கோப்பை, வெற்று
 பாக்க கோப்பை, பொருட்கள் உறை பிளாஸ்டிக் பாக் திரைகள்
 ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்த முடியும். பயிர் வித்துக்களை
 நடுவதற்கு வெற்றுப் பாவை அபக்கள், பொருட்கள் உறைகள்
 பல்வேறு பிளாஸ்டிக் பாக் திரைகள், பண்ட நயர்கள்
 போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

சிற்றாயு துணியார் கம்பன் வணிக முறைமைபின்

அணுகல்கள்

- * ஸேதாபு பங்கிணை விற்றணை செய்வதன்மூலம் அதிகாரிவான ஸேதாநாத்தைத் திரட்டிக் கொள்ள முடிவதனால் கம்பனியின் வளர்ச்சிக்கு சிறு வயரிதும் துணையாக அமையும்.
- * முகாமையாளர்களாக கியக்திதர் சபையொன்றைத் தெரிய விசுவதனால் தனியுடமை, பங்குடமை போன்ற வணிகக் களை விட அதிகாரிவான வெற்றிக்ணாய் வெற்றியுடமை மலகம் பரிசூலி காணக்கூடியதாக அமைகின்றது.
- * வணிகமாகது விழ்ச்சியடைந்து கம்பனி பின்கொக்கிச் செல்ல வேண்டிய நிலை காணப்படுமாயின் உரிமை யாளர்களாகிய பங்காளர்களின் அவர்களினால் கொள்வனவு செய்யப்பட பங்கிப் பெறுமானத்தை மட்டுமே சிறுக்க வேண்டி ஏற்படும் பங்காளர்களினால் கொள்வனவு செய்யப்பட பங்குகள் பிறகுதே விற்றணை செய்யப்படாமும் கம்பனியை முடிவிட வேண்டிய நிலை ஏற்படது. கம்பனிகள் நீடித்த தொடர்ச்சியான நிலைமையுடையதாக காணப்படுகின்றன.

யோசை நுயாரிநுதல்

1 லீற்றர் பசுப்பாலை வடித்திடுதல்;

80°C வெப்பநிலையில் 20 நிமிடம் வரை வெய் மேற்றல்.

ஆடை நீக்குதல்

ரெஸ்டர்லின், சீவி (தேவையான சிளகி) கலத்தல்

உறையிடல்

42°C வெப்பநிலைகளில் உபரிமளத்தில் 4-6 மணி தேரம் சாதகமாக வைத்தல்.
(மின்சூமிழன் உறையிடல் தேவையான வெப்பநிலையை வடிக்கலாம்).

பாத்திரங்களை மூடி குளிகுப்பதால் களக்கியப்படுதல்.

செவிவாஸ்

பண்டை

மொண்டெரா

எபிசியா

சோற்றுக்கற்றாணை (செக்ரெசுவூசியா)

அகோசியா

குரூட்டன்

சேம்பு

அலோரிடார்ன்

டிரெசினா

கலேசியா

பெய்ப்ரோசியா

டெரெந்தா

பண்ணங்கள்

துரந்த

வீட்டுத் தோட்டத்தில் தாயரங்களை
வளர்த்தல் சுவம் கிடைக்கும்
நன்மைகள்

- * பருவைகளின் நடமாட்டத்தால் சித்தமான சூழல் உருவாகும்
- * சிற்றூட தேயைகருக்களை சித்தமான முதிய உணவுப் பொருட்களை பெற்றுக் கொள்ளலாம்
- * சிந்தைக்காகச் செலவிடும் பணத்தை மீதப்படுத்தலாம்
- * தேயையான உணவுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்வக்கூடிய சிற்றூலை நாமே வளர்த்துக் கொள்ளலாம்
- * பெண்களை உணவுப் பயிர்களை உற்பத்தி செய்வலாம்
- * சித்தமான வளியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்

மெய்திக உணவுகளை நண்டகாரம் வைத்திருப்பதற்கும் சாஸிய
பிதாதிருப்ப முறைகள் சிலவற்றைக் கையாண்டு பார்ப்போம்.

உதாரணம்:

* உணவாக உட்கொண்ட சாஸிய சோற்றை உலர்த்தல்

* பஸாச்சுறை பெரித்தல்

சொறு உலர்த்தல்

சாங்கம் சொறு



சுத்தமான தட்டில் பரப்பல்



நன்கு உலர்த்தல்



தூண்டித்தல்



பக்கற் செய்தல்/பொத்தலில் சில

பிரதேசமட்டத்தில் அதிகமாகக் காணப்படும் உணவுகள்.

| | |
|------------------|---|
| மாகாணம் | அதிகமாகக் காணப்படும் உணவு வகைகள் |
| வட மாகாணம் | பனை, மா, மீன், சின்ன வெங்காயம், வாழை, மிளகாய், ரிதல்சி, திராட்சை, அரிசி, புளி |
| வடமத்தியமாகாணம் | அரிசி, மிளகாய், தானியங்கள், சோளம், மரகத்திரிகை, விளாம்பழம், தாழ்நில மரத்திரிகள். |
| வட ஆல் மாகாணம் | தேவந்தாய், மரகத்திரிகை, அரிசி, இறால், மீன், உப்பு, பருப்பு வகை, எலுமிச்சை, மா |
| மத்திய மாகாணம் | மலைநாட்டு மரத்திரிகள், உணைக்கிழங்கு, ஆணைக்காய்யாப்பழம், ரியார்ட்ஸ், ஸ்ட்ராபெரி, தேயிலை, சாதிக்னாய் |
| கிழக்கு மாகாணம் | மீன், இறால், நண்டு, அரிசி, மரகத்திரிகை, தயிர், சோளம் |
| மேல் மாகாணம் | சோளம், தேவந்தாய், பலா, அரிசி, அன்னசி, நம்புட்டான், மீன், சூட்டை, வாழை, மிளகை, கோப்பி, ஈ.ரப்பூர்னாய் |
| ஊவா மாகாணம் | மலைநாட்டு மரத்திரிகள், தேயிலை, அரிசி, வாழை, பப்பாசி, தோடம்பழம் |
| சுதந்திர மாகாணம் | கிக்குள், தூரியன் பழம், கோப்பிரதம், கராம்பு, தேயிலை |

அ. நிகராந்தினி!
தரம் - 09.

தொல்லை கரும் பிடைகளின்கீழும் பயிர்களைப்
பாதுகாப்போம்

■ விட்டுத் தொட்டில் காணக்கூடிய பிடைகள்

- * எலி
- * நத்தை
- * பூச்சிகள்
- * சாகம்
- * அணில்
- * வெளையால்

■ நம் முன்னோர்களினால் பிடைக்கூடியபாட்டை வழங்கிள்ள பல்வேறு முறைகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதை நிங்கள் அறிவிர்கள்

- உதா - : * பலவயால் பூசிய - சாணக பயிர்களை உடைய விசுதல்.
- * இரவில் கீயந்தத்தை ஏற்றுவது.
 - * உயர் சத்தம் எடுப்பும் உபகரணங்கள்.

▲ தற்காலத்தில் பிடைக்கூடியபாட்டுகளை நவீன முறைகள் பல பயன்படுத்துபடுகின்றன. எண்ணெய், சில பிரதேசங்களில் இன்னமும் பழைய முறைகள் வின்பற்றப் படுகின்றன. பழைய முறைகள் ஏராள விலைகூடுதலான குறைந்தவையெனினும் அவை சூழலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை. இதனால் பழைய மற்றும் நவீன முறைகளை இணைத்துப் பயன்படுத்திப் பிடைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதை சிறந்ததாகும்.

நாடும்-09
சி. பாலிசாடன்

பாடல்

சடுமம், நகம் கேசம் பளையனக்க
நோய்நொடி அணுகாது யானுகக்க
சக்தி வளர்ந்தி தணைம் வெற்றிட
தேவை நிறையுணவு உடலுக்கு

மலா நரம்பலா திழங்குகள் அனைத்துமே
தானியத் தூய்நியம் உணவுகள் யானையுமே
தரும் நமக்கு நாளாந்தம் உடலுக்கே
நாளும் நாம் சக்தியைப் பெறுவோமே.

முட்டையுடன் சிறைச்சி மீன் யாஸினவே
சிறகவாரை யயறு கோயா மகிழ்வோமே
சிறையறிந்து பெற்று வரும் ஆகாரமே
சிறைந்து பெற்றால் உடலும் வளர்ந்திடும்

உலைக்கற்கள் மருக்கற்கள்
சுத்தையோ யுயரகர்கள்
எல்லாமே புதியவாக உண்டாலை
சமக்கு விற்றமின்கள் கனியங்கள் திடைத்திடும்

எண்ணெயும் ரெய் கலந்த உணவையுமே - அளவு
அறிந்து உண்டால் சம் அனைவருக்குமே
உலிசில் உற்சாகம் பிறந்திடும்
தேகமது பெரிவு பெற்றிடும்.

உரிய அளவாய் பேசுணைய நாய்களுமே
பெறுவோம் நிரையாய் திணும் கடுக்குடனே
நாகத்தை தீர்க்க திணும் உதவிடும்.
தண்ணீரும் தேவை சமது யாழ்வனுக்கே.

மீண்டும் சூழலும் போது விஷமாக மாற்றக்கூடிய உணவுகள்

உணவாக்கிழித்தல் :- கிந்த வகை கிழித்தல் நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பெரிய நன்மையை அளிப்பதில் மாற்றும் கருத்துக் கிடையாது. அதில் உடைபட்டுக்கொண்டிருக்கிற உயர்ந்த அளவில் உள்ளது ஆனால் சுவையான சாரம் அதுவை இனிப்பானது பெரிய அளவில் வைக்கிறீர்களோ சுவையான சாரம் அது உடைபட்டுக்கொண்டிருக்கிறது கிழித்துவிடும் சுவற்றை மீண்டும் சுவையப்பதால் அது நன்மைகொண்டதாய் அறியப்படுகிறது.

கொழிக்கிற :- கிண்டலைய சுவற்றை உட்கில் மீண்டும் சுவையப்பதும் உணவில் இக்கியபாங்கை கொழிக்கிற பெருகிறது ஆனால் அதுவை மீண்டும் சுவையத்து உண்ணுவது மிகவும் ஆபத்தானதாகும் அதற்கு காரணம் கிந்த உணவில் உள்ள அளவுகளை அதிகமாக புரதம். கிண்டல் மீண்டும் சுவையத்தும் போது நமக்கு அளிப்பது பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். சிப்படி உணவை வேண்டாமாணால் அதை சிப்படி பெ இனிப்பிப்பாகவே உண்ணுங்கள்.

காபாக்கள் :- கிண்டல் நயார் சுவற்றை உட்கேடே சுவையப்பதி விட வேண்டும் அதனை சுவையப்போடு விடலால் அதிலுள்ள புரதத்தின் அளவுகளை மாற்றும் ஏற்படும் கிண்டல் அளிப்பதும் கிண்டலாக கிண்டல்.

கீரை வகைகள் :- கிந்த வகை கீரைகளையும் மீண்டும் சுவையப்பது கூட ஆபத்தானது கீரைகளிலும் கிண்டலேயுடன் சுவைய அதிகமாக கிண்டல் அதனால் அதுவை மீண்டும் சுவையத்தும் போது குடி விடாமல் கீரை மிகுந்தபே 100 க்கும் கிண்டலேயுடன் மாற்றும் கிண்டலுக்கு புற்றுநோய் ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் கூடும்.

தரம் :- 10

ப. யசிகா


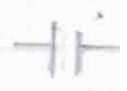







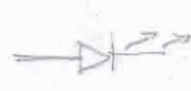

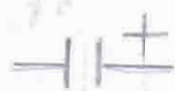


சந்தை மோசடிகள் தொடர்பான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்வோம்

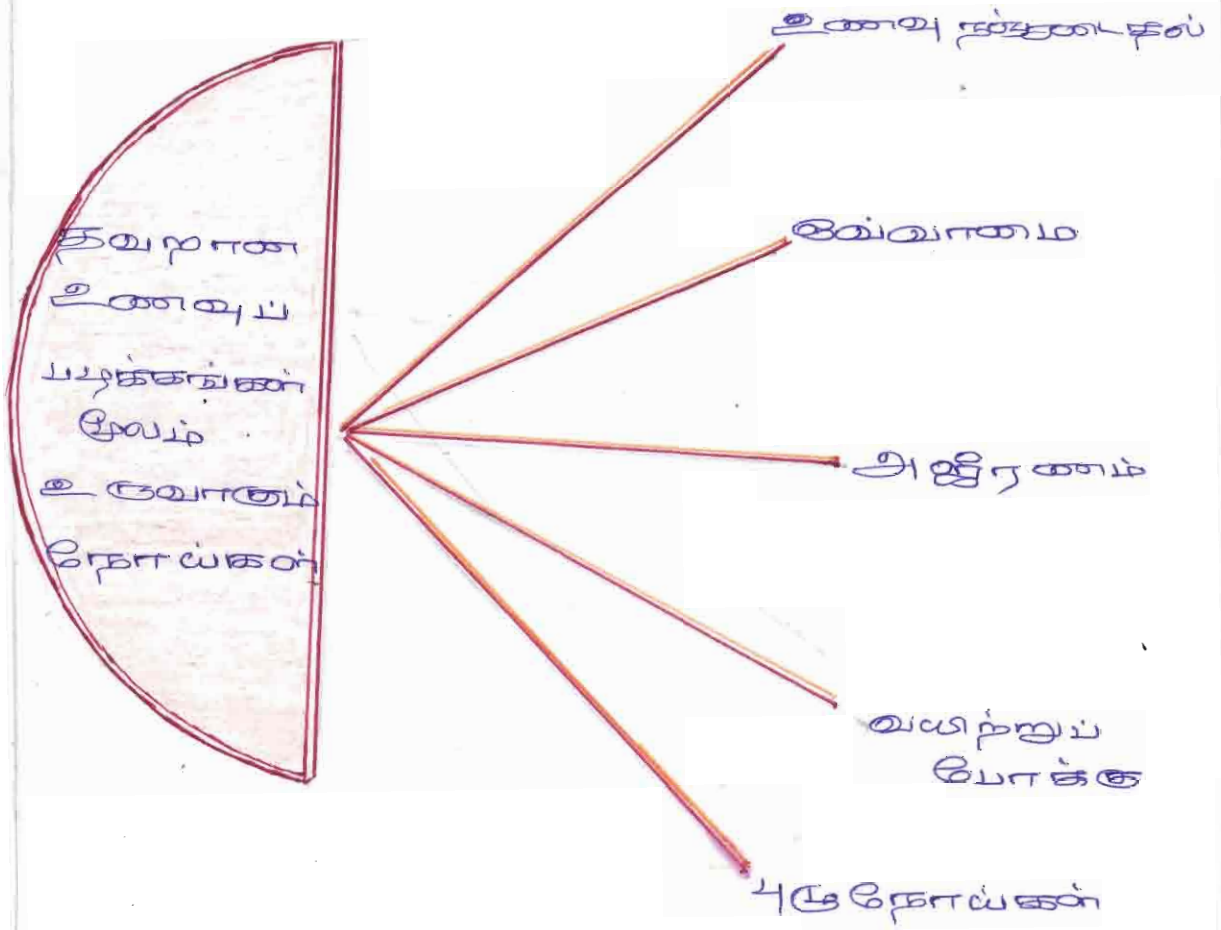
தற்போதைய சந்தை விரிவுபட்ட தன்மை, அதிக போட்டித் தன்மை ஆகியவற்றைக் கொண்டதாக உள்ளது. அதிக நிறுவனங்கள் பல்வேறு வடிவவார்ப்பு வடிவங்களில் பொருள்கள், சேவைகளை முனைவுக்கின்ற அந்நிறுவனங்களைக் கிடை யலே குறித்த தன்மை கொண்ட பொருள்களை உற்பத்தி செய்யும் வழங்குநர்களையும் காண்போம். சந்தையால் பல்வேறு உபய வத்திமுறைகளைக் காணப்படுகின்றன. ஏனைய வழங்குநர்களுக்கு நாடாக தனது பொருள்கள், சேவைகளை வழங்கி தமது உருமானத்தை அதிகரித்து கொள்வதற்கு வழங்குநர்கள் அதிகளவு முயற்சிக் கின்றனர். சில வழங்குநர்கள் நியமனம் முறையால் பிழையான செயற்பாடு களிகூராத சூழ்நிலையில் கால பத்தினது உருவதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொள்கின்றனர்.

முறை அற்ற இவ்வாறான வழிமுறைகளே சந்தை மோசடி என அழைக்கப்படும் அதன்மீதம் நுகர்வோர் உயிர்ப்பாதுக்கு உடனடி உதவி யோன்றி பிழையான கொள்வனவுகளை மேற்கொள்வதற்கு உதக்கிவரக்கூடிய பணம்

ச. அர்ச்சுனா
தரம்-7

இலத்திரனியல் சூண்டகக் கருவிகளின்
4-வது தோற்றம் குறியீடுகளும்

| சூண்டகக் கருவிகள் | 4-வது தோற்றம் | குறியீடு |
|------------------------|---|---|
| உலகா கலம் |  |  |
| மின் மொட்டர் |  |  |
| ஒலி பெருக்கி |  |  |
| மின்கம்பிடி |  |  |
| ஒளிகளும் கிணவாடி (LED) |  |  |
| பெரிய கலம் |  |  |
| சுதளி |  |  |



கோ. கம்பிகளா

தரம் - 09

வரவேற்போம்

| வாழும் சிடங்கள் | வாழும் உயிரினம் |
|------------------------------|-------------------------------|
| உயந்த மரங்கள் | சிந்தை |
| ஈந்தர உயர் மரங்கள் | தேனீக்கள் |
| குடையான மரங்கள் | புள்ளி |
| மண்ணிலுள் | மண்பூ, பள்ளை பூச்சி (உருவான்) |
| மரங்கள் மற்றும் கல்குக்கு | பச்சோந்தி / ஓணான் |
| தற்கள் மற்றும் உரிமடடை-க்கள் | பூராண் |
| மரக் குற்றிக்களும் | சூட்காட்டி குருகி |
| மண்ணில் அளங்களில் | சிறிய மீன்வதை |

R. Diluxana.

55 - 6

தளவடிவங்கள்

முறைசார் வடிவங்கள்

முறைசாரா வடிவங்கள்

தளவடிவங்கள்

முறைசார் வடிவங்களை கைகாள் சிவந்த கோற்றி
கணித உருவங்களைப் பாதித்து வரவகட்டியதாக அறியும்.

சிறப்பின் சிவங்களாக நீளம், அகலம் மட்டுமே குறிக்கப்பட்டிருப்பதை
அவை ஒரு பரிமாண உருக்கள் எனப்படும்.

முறைசார் வடிவங்கள்

முறைசார் தள உருக்களை கைகாள் வரவககு சில
வாழும். முறைசார் தள உருக்களுக்கு குறித்த ரியலும்
உருமும் உண்டு. அவ்வாறே எளிய கிரண்டு கோணகளுக்கு
அதிகமான சீரிய உருக்கள் பல்வேறு எனப்படும்

முறைசார வடிவங்கள்



முக்கோணி



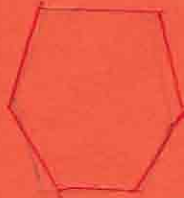
வட்டம்



சதுரம்



வட்டத்தின் ஒரு பகுதி



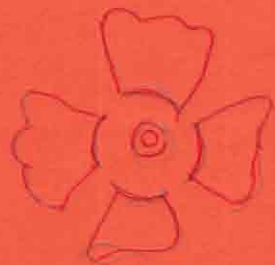
அறுகோணி



அரைவட்டம்

முறை சாரா வடிவங்கள்

முறை சாரா வடிவங்களுக்கு ஒரு நிலையான பெயர் இல்லை. முடியாவிடவும், சிணை சிறு பரிமாண பகுதிகள் மட்டுமேயாகும்.



தேவைகளும் விநிப்பங்களும்

| தேவைகள் | விநிப்பங்கள் |
|-------------------|---|
| உணவும் பானமும் | சோறு, கடலை, ரகளை, தொகை, பழங்கள், பால், நீர் |
| உடையுள் | வீடுகள், கூடாரங்கள், சண்டை, பாணிகள் மாணிக்கங்கள், மாடிவீடுகள் |
| சூதாட அணிகள் | சீரம், சூட்டர், சாரி, காஞ்சட்டை, பாணிகள், சட்டை |
| பாதுகாப்பு | வெள்ளாறன், பாதுகாப்பு, எம்ஸிஸ், இராணுவம் பாதுகாப்புக்கவங்கள், கூடை |
| சுகாதாரம் | அரசு வைத்தியசாலை, தனியார் மருந்தியலகை, மருந்தியலகை, வைத்தியர்கள் |
| சலம்மி | பாடசாலை, புத்தகங்கள், தூலகம், பத்திரிகை கிணையம் |
| பொருள்வரத்து | தொகைகள், காசு, பஸ், புனைநாணயம், கப்பல் |
| விநிப்பபாடல் | கடிதம், விதிகைபேசி, புத்திரிகை, ரிட்ரிஸ்கல், கிணையம் |

நன்றியுறை

எமது ஏண் ஏன்ற சூக்கிணை
சிறப்பாக சிமைய சீக்கியுறை வழங்கிய அதிபர்
சிவர்கடும் சிடடைப் படத்தை வரைந்த
சிறமத் தனுகியா செவ்வடுமார் சிவர்கடும்
எம்மை உறுக்கித்த சீக்கியர்கடும்
சீக்கங்களை தந்திய மரணவ மரண்கி
காநிநும் நன்றைய தெரிவிக்க கெளி
கிண றேமம்

தொழிலுட்ப மரணவர்கள்

