

கைகுள்

2007



தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி,
வவுனியா.



உள்ளே...

1. ஆசிரியரைகள்
2. வாழ்த்துரைகள்
3. மலர் ஆசிரியர்
4. மனை ஒளி (கவிதை)
5. மனைப்பொருளியல்
6. காலை உணவின் முக்கியத்துவம்
7. ஒழுங்கமைப்பும், உபசரிப்பும்
8. மரக்கறி அலங்காரம்
9. மனை முகாமைத்துவத்தில் முதலுதவி - ஓர் பார்வை
10. நீரிழிவு நோய்
11. நீரிழிவு நோயாளர்க்குரிய மாலை நேர சிற்றுண்டி
12. குடும்பம்
13. கற்பவதியின் போசனைத்தேவை
14. இரும்புக் குறைபாட்டினால் உண்டாகும் இரத்தச்சோகை
15. தாய்மை
16. நீங்களும் தைக்கலாம் வாங்க.
17. நன்றியுரை
18. பின்னினைப்புக்கள்.

மனை ஒளிக்கு பீடாதிபதிகள் ஆசியுரை..

வவுனியா தேசிய கல்வியியற் கல்லூரியின் உணவுத் தொழில்நுட்பப் பிரிவு மாணவ ஆசிரியர்கள் மனைப்பொருளியல் விழா குறித்து வெளியிடுகின்ற 'மனை ஒளி' சஞ்சிகைக்கு எனது நல்லாசிகளையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக்கொள்வதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

“ஒவ்வொரு தொழில்சார்ந்த துறையினரும் தாம் சார்ந்த துறையின் வெளியீடுகளினால் தமது தரத்தை வெளிப்படுத்த விரும்புகின்றனர்.” அந்த வகையில் எமது மாணவ ஆசிரியர்களும் தமது துறை குறித்த தரத்தை வெளிப்படுத்த ஏடுத்திருக்கும் முயற்சி பாராட்டுக்குரியதாகும்.

முதல் தடவையாக நடாத்தப்படவுள்ள “மனையியல் தினம்” எதிர்வரும் கால மாணவ ஆசிரியர்களுக்கும் பலமான அடியெடுத்து வைப்பாக அமைய வேண்டும் எனவும் இம்முயற்சியில் இறங்கியுள்ள ஆசிரிய கல்வியியலாளர்க்கும், மாணவ ஆசிரியர்களுக்கும் எனது நல்வாழ்த்துக்களுடன் கூடிய பாராட்டுக்கள் உரித்தாகட்டும்.

க.பேர்ணாட்

பீடாதிபதி

வ/தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி

கு.சிதம்பரநாதன்
உய்ப்பீடாதிபதி
(கல்வியும் தரமேம்பாடு)
வ.தே.க.கல்லூரி
வவுனியா.

ஆசிச்செய்தி

எமது கல்லூரியின் மனையியல் மன்றம் வெளியிடும் “மனை ஒளி” சஞ்சிகைக்காக ஆசிச் செய்தி தருவதில் அகம்மகிழ்கிறேன். மங்களம் என்ப மனையாட்சி.....

என்பது வள்ளுவர் வாக்கு மனையாட்சிமை பொருந்தியதாக இருக்க வேண்டும். என்பது பல பரிமாணங்கள் கொண்டது. ஒழுங்கு, அழகு, சிறப்பு, நிறைவு, பண்பு, ஆகர்சிப்பு, பெருமை, போற்றுதல்.... என்றவாறு பல்வேறு அர்த்தங்களை உள்ளே பொதிந்திருந்து வெளிப்படுத்துவதே “மாட்சி” என்னும் சொல். மனையாட்சியுடையதாக இருந்தாலேயே அந்த வீட்டில் மகிழ்ச்சி தாண்டவமாகும். அப்போது தான் வீட்டில் சிறந்த இசை பிறக்கும். இந்த அர்த்தங்களை உள்ளடக்கியது தான் “மனை ஒளி” எனும் சஞ்சிகை.

அறிவியல் மிகுந்த இன்றைய நவீன உலகிலே வீட்டை அமைப்பது, வீட்டிற்கு பொருட்களை தேர்வு செய்வது, ஒழுங்குபடுத்துவது, பேணுவது. உடையலங்காரம், உணவு, சமையல் உணவைப் பேணுவது, உணவைத் தேர்வு செய்வது வெவ்வேறு தரப்பினருக்கும் தேவையான மருந்தாக உணவைப் பிரயோகிப்பது, குழந்தை வளர்ப்பு போன்ற மிகப் பெரிய அத்தியாவசியத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்காகச் சிறப்புத் தேர்ச்சி பெறுகின்ற ஒரு துரையாக மனைப்பொருளியல் துறை திகழ்கிறது.

மேலும் இது வாழ்க்கையின் அத்தியாவசிய விடயங்களை உள்ளடக்கியிருக்கின்றது. இது பெண்களுக்கு மட்டுமன்றி ஆண்களுக்கும் தேவையான ஒன்றாகும். விருத்தியடைந்துசரும் ஒரு துறையானது நாளுக்கு

நாள் புதிய விடயங்களை உள்ளடக்குகின்றது. இத்தகைய ஒரு துறையை வளர்ப்பதற்காக அத்துறைசார்ந்த ஒரேயொரு வளவாளராக அரும்பணியாற்றிவரும் திருமதி.வி.இரவீந்திரராஜா அவர்கள் பாராட்டுக் குரியவர்கள். அவருடைய மாணவர்களும் அத்துறையில் சிறப்புற வேண்டும். என்பதே அனைவரதும் பேரவா ஆகும். ஒரு துறையிலே சிறப்புத் தேர்ச்சி பெறுகின்றவர்கள் தங்களுடைய திறமைகளை வெளிக்கொணரவும், தங்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும் "மனை ஒளி" ஒருகளமாக அமையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

மங்கலம் உண்டாகட்டும்

மனை மாட்சியடையட்டும்

மனையொலி இசைக்கட்டும்

வாழ்த்துக்கள் ஆசிகள் பல.

கு.சிதம்பரநாதன்

உபபீடாதிபதி.

(கல்வியும் தரமேம்பாடும்)

வ.தே.க.கல்வூரி,

வவுனியா.

ஆர்ச் வசுத்

“கல்வி என்பது வாழ்க்கையினூடாக வாழ்நாள் முழுவதும் பெறப்படுவது, வாழ்க்கையே கல்வி கல்வியே வாழ்க்கை”
-யோன்ரூயி-

வாழ்நாள் முழுவதற்கும் பயன்படுகின்ற வாழ்க்கைக்குத் தேவையான கல்வியைத் தரும் பாடங்களில் உணவுத் தொழில் நுட்பம் என்ற பாடம் முக்கியம் பெறுகிறது. அதற்கேற்றாற் போல் எமது கல்வியற் கல்லூரியின் இரண்டாம் வருட உணவுத் தொழில்நுட்பப்பிரிவு ஆசிரிய மாணவிகளால் மனையியல் தினத்தை முன்னிட்டு வெளியிடப்படும் “மனைஒளி” மலரிற்கு ஆசியுரை வழங்குவதில் மகிழ்வடைகின்றேன்.

காலத்தின் தேவைக்கேற்ப இசைவாக்கம் அடைவதற்கும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்குமான மனைநிர்வாகம், குழந்தைப் பராமரிப்பும் முதலுதவியும், உணவும் போசணையும், புடவையும் உடை அமைத்தலும் போன்ற தலைப்புக்களை உள்ளடக்கி இச்சஞ்சிகை வெளிவருவது இதன் சிறப்பம்சம். அத்துடன் யானைக்கு கண் வைத்தல், முட்டை எடுத்தல், மெழுகுதிரி பற்றவைத்தல், கல்லூரி அழகி, அழகன் தெரிவு, எண்களை அடுக்குதல் போன்ற போட்டிகள் இவ்விழா ஒழுங்கமைப்பின் சுவாரஷ்யமான விடயங்களாகும்.

இச் சஞ்சிகையின் உருவாக்கத்திற்குக் காரணமான ஆசிரிய கல்வியியலாளரையும் உழைத்த ஆசிரிய மாணவர்களையும் வாழ்த்துவதோடு தொடர்ந்து வரும் காலங்களிலும் இம்முயற்சிகள் விருத்தியுற இறையாசிகளை வேண்டுகிறேன்.

-நன்றி-

த.ம.தேவேந்திரன்

உப பீடாதிபதி

(தொடருறு கல்வி)

வ/தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி.

ஆர்ச் செய்து

அன்பும், அருஞ்சுவையும், நல்முகாமைத்துவமும், அலங்காரத் தோரணையும், குடும்ப விருத்தியுமே உணவுத்தொழில்நுட்பம் ஆகும். எமது கல்லூரியின் உணவு தொழில்நுட்ப மாணவிகள் மேற்கொண்ட பண்புசார் விருத்திக்காக என்றுமே தம்மை ஈடுபடுத்திக்கொள்வதில் தேர்ச்சிமிக்கவர்கள்.

சிறப்பான வழிகாட்டல் கிடைக்கப்பெறும்போது எல்லாமே சிறப்பாக அமையும் என்பதற்கு உணவுத்தொழில்நுட்ப பிரிவு மாணவிகள் நல்லதொரு உதாரணமாகும். கல்லூரியின் எல்லா விழாக்களிலும் தம்மை தாமாகவே முன்வந்து ஈடுபடுத்திக் கொண்டு கல்லூரியின் தரத்தை பாதுகாக்க நாமும், இவர்கள் வெளியீடும் சஞ்சிகைக்கு வாழ்த்துக்களை வழங்குவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளில் மட்டுமின்றி, கல்லூரியின் இணைபாட விதானச் செயற்பாடுகளிலும், பெறுப்புணர்ச்சியுடன் செயற்படும், உணவு தொழில்நுட்ப பிரிவு மாணவிகளின் இத்தகைய செயற்பாடுகள் மேலும் விரிவுபெற இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

திரு.க.சுண்ணராஜா

நிதிநிர்வாக இணைப்பாளர்

வவுனியா தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி.

ஆசிச் செய்தி

வவுனியார் தேசிய கல்வியற் கல்லூரியின் உணவுத் தொழில்நுட்ப மன்றத்தினரால் முதன் முதலாக வெளிவருகின்ற “மனை ஒளி” சஞ்சிகைக்கு ஆசிச் செய்தி வழங்குவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

மாணவர்களின் அறிவு ஆற்றலையும் திறனையும் வெளிக்கொண்டுவரும் நோக்கில் எடுக்கப்பட்டுள்ள கன்னி முயற்சியினை முதலில் பாராட்டுகின்றேன். மேலும் இதில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள விடயங்களான மனைநிர்வாகம், குழந்தை பராமரிப்பு, உடையமைத்தல், உணவு போசனையும் போன்றவற்றினூடாக நல்ல மனப்பாங்குகள் வளர இச்சஞ்சிகை வழியமைக்க வேண்டும்.

அதாவது “ஒளி” எவ்வாறு முக்கியத்துவம் பெறுகின்றதோ அவ்வாறே “மனையும் முக்கியத்துவமானது அவ்வகையில் “மனைஒளி” மாணவ ஆசிரிய சமூகத்திற்கு நல்வழிகாட்டும் ஒளியாக அமைய வேண்டுமென இறைவனை நாடி நிற்கின்றேன்.

“அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது”

அன்பின் பணிவுடன்,
பா.பரமேஸ்வரன்,
விரிவுரை - இணைப்பாளர்,
(கல்வித்தர மேம்பாடு)
வ.தே.க.கல்லூரி.

உழுத்துச் செய்து

“ஓப்புடன் முகமலர்ந்து உபசரித்துண்மை பேசி
உப்பினாக் கூழ் இட்டாலும் உண்பதே அமிர்தமாகும்.”

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று உணவாகும். ஆதிகாலம் முதல் இன்றுவரை மனிதன் பலவகை உணவுகளை உண்டு வந்தான். உண்டபின் எஞ்சியவற்றை பேணும் வழிமுறைகளையும் அறிந்து கொண்டான். வகைவகையான உணவுகளை ஆக்கவும், புசிக்கவும், சுவைக்கவும் கண்டு கொண்ட மனிதன் உணவுத்திட்டமிடல், ஏற்பாடு செய்தல், தயாரித்தல், பரிமாறுதல், மகிழ்வித்தல் ஆகிய செயற்பாடுகளுக்குள் ஈடுபட்டுக் கொண்டான் வெறுமனே உண்டுகளித்த நிலைபோய் அடுக்களைக்குள் சமைத்த காலம் போய் இன்று ஐந்து நட்சத்திர விடுதிகளில் உணவு தயாரித்தல், பரிமாறுதல், பேணுதல், என்று தொழில்நுட்ப ரீதியாக இத்துறை விரிவடைந்துள்ளது. மனையியல், மனைப்பொருளியல் என்ற பாடத்தை தத்துவமாக மட்டும் கற்ற காலம் மாறி இன்று அதனை செயற்படுநிலையில் செய்து கற்றுத்தேறும் நிலை தோன்றியுள்ளது. இத்தகைய செயல்முறைவடிவின் விளைவே இங்கு உங்கள் கரங்களில் தவழும் “மனை ஒளி” சஞ்சிகை திகழ்கின்றது. 2006ஆம் ஆண்டு முதல்மாதாந்தம் ஒளிர்ந்த மனைஒளி 2007 நவம்பர் மாதத்தில் ஆண்டு மலராக வெளிவருகின்றது. உணவு தயாரித்தல், ஆடைதயாரித்தல், முதலுதவி, பிள்ளைப்பராமரிப்பு, மலரலங்களும், மனைமுகாமைத்துவம் போன்ற பல விபரங்களைத் தன்னுகரத்தே தாங்கிப் பிரசவித்திருக்கின்றது இன்று வாழ்வோர்க்கும். நாளை வாழ்ப்போகின்றவர்க்கும் வேண்டியகற்றல், கற்பித்தல் அதற்கிசைய வாழ்தலை வழிப்படுத்துவதற்கும் மனை ஒளியின் சிறப்பு பாராட்டுக்குரியது மனை ஒளி தொடர்ந்தும் ஒளிர வாழ்த்துகிறோம்.

நன்றி.

M.சுசைதாசன்.

ஆசிரிய கல்வியியலாளர்,
கல்வியியற் கல்லூரி,
வவுனியா.

உடுத்துச் செய்த (இதுமீறிய)

மனைப்பொருளியலும் உணவுத் தொழில் நுட்பமும் பாடத்துறையானது, ஒரு மனிதன் வாழ்நாளில் பின்பற்றப்பட வேண்டிய, கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டிய சகல திறன்களையும் உள்ளடக்கியதாகும். அதாவது நாட்டில் நல்லாரோக்கிய சமநிலை ஆளுமையுள்ள பிரஜைகளை தோற்றுவிக்கும் ஓர் கலைப்பாடமாகும்.

இப்பாடத்தினூடாக மனப்பாங்குகள் ஆளுமைப்பண்புகள், சமூகமனப்பாங்குகள் நோக்கங்களையும் பொறுப்புக்களையும் திட்டமிட்டு முடிக்கும் ஆற்றல் போன்ற பண்புகள் விருத்தியாக்கப்படுகின்றன. இப்பண்புகளை கல்வியற் கல்லூரியில் கற்கும் உணவுத்தொழில் நுட்ப ஆசிரிய மாணவர்களினூடாக நாளைய இளம் சமுதாயத்தை கட்டியெழுப்பும் நோக்கோடு இவர்களின் ஆக்கங்கள் “மனை ஒளி” ஆக வெளிவருவதையிட்டு மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இன்று கற்றல் செயற்பாடு வெறுமனே கல்விக்கு மாத்திரம் முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றது. இப்பாடத்துறையானது மனிதனது பல்வேறு செயற்பாடுகளுக்கும் தேவைகளுக்கும் மற்றும் எதிர்கால சவால்களுக்கும் முகம் கொடுக்கக்கூடிய ஆளுமையையும் பெற உதவுகின்றது. அதாவது மனிதனின் அடிப்படைத்தேவைகளான உணவு, உடை, உறையுள், சுகாதாரம், சமூகவிழுமியங்கள் போன்ற சகல துறைகளையும் உள்ளடக்கியதாகும்.

மேலும் ஆசிரிய மாணவர்களது தர்க்கரீதியான சிந்தனை, பிரச்சனைகளுக்கத் தீர்வு காணல் சவால்களுடைய நிலைமைகளுக்கு முகம் கொடுத்தல், வெற்றிதோல்விகளை

கற்றுக் கொள்ளல், விஞ்ஞான தொழில்நுட்பங்களை அறிந்து கொள்ளல் போன்ற பல பண்புகளை விருத்தி செய்யும் முயற்சியே இச்சஞ்சிகையாகும்.

இச்சஞ்சிகை மேலும் பல விருத்திகளைப் பெற்றுஎதிர்காலத்தில் ஒளிர வேண்டும் என இறைவனைப் பிரார்த்தித்து தொடர்ந்தும் வழிகாட்டுவதுடன் உங்கள் பங்களிப்பையும் எதிர்பார்த்து வாழ்த்துகின்றேன்.

“நன்றி”

திருமதி.வி.ரவீந்திரராஜா
பாடவிரிவுரையாளர்,
கல்வியற்கல்வாரி,
வவுனியா.

சாடித்துறை

“மாணவர்களின் ஆற்றல்களை இனம் கண்டு வெளிக் கொணர ஊக்குவிப்பது ஆசிரியரின் முக்கிய பணிகளில் ஒன்றாகும்.” இதனை நிறைவேற்றும் முகமாக எமது பாடக்கல்வியியலாளரின் பணிபோற்றற்குரியதாகும். அதாவது எமது ஆற்றல்களை வெளிக் கொணரும் நோக்கோடு இச்சஞ்சிகை வெளிவருகின்றது. இம் மனைஒளியானது எம் பாடத்துறை சார்ந்த மனை நிர்வாகம், முதலுதவியும் குழந்தைப் பராமரிப்பும், புடவையும் உடையமைத்தலும், உணவும் போசனையும் என்னும் பகுதிகளின் ஒரு சில விடயங்களைத் தாங்கிக் வெளிவருவதை இட்டு மகிழ்ச்சியடைகிறேன். இதனைக் கொண்டு அனைவரும் பயனடைய வேண்டுமென விரும்புவதுடன் இச் சஞ்சிகை வெளிவர உழைத்த அனைவருக்கும் வாழ்த்துக்களையும், பாராட்டுக்களையும் தெரிவிக்கின்றேன். அத்துடன் இது எங்கள் கன்னி முயற்சியாகும். எனவே எதிர்காலத்தில் இது போன்ற சஞ்சிகைகள் சிறப்புடன் வெளிவர வேண்டுமென்று ஆசித்து நிற்கின்றேன்.

இங்ஙனம்,

மனையியல் விழாமன்ற தலைவர்,

ஆ.யமுனா

2ம் வருடம்-2007.

உணவுத் தொழிநுட்பம்.

“சுனை ஒளி” (கவிதை)

மனை ஒளியே - நின்

புகழ் பாட

வரமொன்று வேண்டும்

எம் வாழ்வின் ஒளியாய்

கல்லூரியின் குலவிளக்காய்

கல்வியின் கைநூலாய் - எம்

கைகளில் தவழ்வாய் - நீ

மாறும் உலகின் மாற்றங்களாய்

ஏற்றம் கொடுக்கும் ஏணியாய் - எம்

வாழ்வில் ஒளியேற்றிய

மனை ஒளியே!

நீ வீசிவரும் வாசம் மிகவும் இனிமை

நீ சுமந்து வரும் அனைத்தும் சிறப்பு

உயிருக்கு உணவுட்டுவது போல்

வாழ்விற்கு ஒளியேற்றும் - ஒளியே

“வாழ்க உன்பணி வளர்க உன்சேவை.”

Natheesheya
Thesiyathan
2nd yar
Food Technlogg.



உணவுத் தொழில் நுட்ப 2ம் வருட மாணவிகளுடன் பீடாதிபதி, விரிவுரை இணைப்பாளர், பாடவிரிவுரையாளர்



பெண்கள் விடுதியின் வரவேற்பறை அலங்கார செயற்றிட்டம்



சுருஷர் பொருளியல்

Food and Tecnology என

ஆங்கிலேயர் எம்துறைக்களித்த

அமுத வாக்கு இது.....

வீட்டுக் கடமைகளை விரைவினில்

திட்டமிட்டு....

நேரத்துடன் நிம்மதியாய்த்

தூங்கிட துணை நிற்பது எம்துறையே

அறுசுவை கொண்ட உணவை

அளவுடன் சமைத்திடவே

சிறு துளி உப்புக் குறையின்

கணவன் எறிவான் கரிவிறகால்

கவனமாயக் கற்றுக் கொள்

மனைப் பொருளியலை.

நாற்பொருள் கலந்த உணவை

நாற் புறமும் தேடிப் பெற்று

நான்கு பிள்ளைக்கும்

நன்றாகப் பகிர்ந்தளிக்க

கற்றிடுவோம் மனைப் பொருளியலை.

நீ.யுஸ்ரினாடலிமா

2^{ம்} வருடம் - 2007

உணவுத் தொழில் நுட்பம்.

காலை உணவு முக்கியத்துவம்

உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புபவர்கள், நான் முழுவதும் களைப்பின்றி உழைக்க வேண்டும். என்ற எண்ணம் உடையவர்கள் மட்டுமின்றி அனைவரும் காலை உணவு உட்கொள்வது அவசியமாகும்.

அவசர அவசரமாக பாடசாலைக்குச் செல்லும் மாணவர்கள், வேலைக்குச் செல்பவர்கள் என்று பல தரப்பினரும் அலட்சியம் காட்டுவது காலை உணவில்லாதல். நேரமின்மையால், காலை உணவை தவிர்த்துவிட்டு செல்பவர்கள், மிகுந்த இன்னலுக்கு ஆளாவார்கள் என்கின்றனர், மருத்துவர்களும் உளவியல் நிபுணர்களும்.

8மணி முதல் 12 வரையிலான கால நேரத்தில் எவ்வித உணவையும் உண்ணாமல் வயிறு வெறுமையாக இருக்கும் நிலையில் காலையில் எழுகின்றோம். எவ்வாறு, வெறுமையான வயிற்றை துரிதமாக நிரப்ப வேண்டியது கட்டாயமானது. எனவேதான் காலை உணவை ஆங்கிலத்தில் "பிரேக் பாஸ்ட்" என்று அழைக்கிறோம்.

இரவு முழுவதும் வயிறு வெறுமையாக இருபதால் உடலுக்கு சக்தியை அளிக்கும் குளுக்கோசின் அளவு குறைந்துவிடும். இதனை உடனடியாக திரும்பப் பெற காலை உணவு அவசியம்.

உடல் எடையை குறைக்கிறேன் என்ற பெயரில் சிலர் காலை உணவை தவிப்பதை பார்க்கலாம் இதனால், உடல் எடை கூடுகிறதே தவிர, குறைவதில்லை என்பது அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

காலை உணவு உட்கொள்ளாததால், மதியம் மற்றும் இரவு நேரங்களில் பசி அதிகரிக்கும். இதனால் கலோரி கூடி உடல் எடை குறையாது.

எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் காலை உணவிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.

ச.சுவிதா

1ம் வருடம் - 2007

உணவுத்தொழிநுட்பம்.

உணவு

உணர்வுகளில்லா உயிரில் உதயேயில்லை

உணவில்லையேல் உடலில் வேகமேயில்லை

உதிரத்தில் வேண்டும் உறுதி

உணவில் வேண்டும் ஊட்டம்

அளவிற்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு

அளவுடன் உணவு உண்டால்

அம்சமாய் அவனியில் அற்புத

அகராதி ஆகிவிடுவாய்!

மாஸ்லோவின் கொள்கையாலும்

உடலியல் தேவையென்று

உன் கதைதான்.....

பாட்டன் கூட பறைசாற்றினார்

பசிவந்தால் பத்தும் பறக்கு மென்று!

உணவு உண்டால் பசிபறக்கும் - இங்கு

ருசி பார்த்தால் உயிரே பறக்கும்

உண்ணும் உணவை ரசித்து உண்

உன்னில் நீயே மலர்ச்சி காண்பாய்!

ந.சிறிவிஜி

2ம் வருடம் - 2007

உணவுத் தொழில்நுட்பம்.

ஓடிங்கலைப்பும் உபசார்பும்

சூடும்பத் தேவைக்கோ, விருந்தினரை உபசரிப்பதற்கோ அல்லது ஏதாவது வைபவங்களுக்கோ உணவு தயாரிக்கும் போது அந்தந்த நேரத்திற்கும், காலத்திற்கும், விருந்திற்கு வருபவர்களுக்கு ஏற்றதாக உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதோடு, சுத்தமாகவும், போதியளவுள்ளதாகவும், மனதை மகிழ்விக்கக் கூடியதாகவும் மணம் சுவை நிறைந்ததாகவும், கவர்ச்சியானதாகவும், சத்துக்கள் உள்ளதாகவும் உணவைத் தயாரித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உணவு தயாரிக்குமுன் ஒவ்வொரு வேலைக்குமுரிய நேரத்தை திட்டமிட்டு வேலை செய்வதால் சிரமம் ஏற்படாது சமயலுக்கு வேண்டிய உணவுப் பொருட்களை ஒழுங்காக வாங்குவதையும், சமைக்கும் உபகரணங்கள், பரிமாறும் உபகரணங்கள் போன்றவற்றை ஒழுங்குபடுத்துவதையும் முன்பே திட்டமிட்டு ஒழுங்காக அமைப்பதால் நேரத்தையும், சிரமத்தையும் பெருமளவு குறைத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் எவ்வளவு கஸ்தர்ப்பட்டு சத்துள்ள ருசியாகரமான உணவைச் சமைத்தாலும் அதனை ஒழுங்குமுறையில் திருப்திகரமாக வசீகரமாக பரிமாறாவிட்டால் அவ்வுணவுகளால் எதுவித பயனுமில்லாமல் போய்விடும். இதனைப் பின்வரும் தலைப்புக்களின் கீழ் நோக்குவோமாயின்,

விருந்துபசாரம்

விருந்துபசாரம் என்பது தனிக்கலையாகும். சிரமப்பட்டு சமைக்கப்பட்ட உணவை விருந்தினர்கள் மகிழும் வண்ணம் பரிமாறல் அத்தியாவசியமாகும். பிரிமாறும் உபகரணங்கள் கவர்ச்சிகரமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். விலை கூடியவையாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. மலிவானதாக இருந்தாலும், தரமானதாகவும், மற்றவரைக் கவரக்கூடியதாகவும் இருக்க

வேண்டும். உபகரணங்களான பீங்கான், கோப்பை, தட்டுக்கள், கிளாஸ், கரண்டி, தேக்கோப்பை, கத்தி, முள்ளுக்கரண்டி, தேபோச்சி, பீரிஸ் போன்றவைகள் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். உணவைப் பரிமாறுவதற்கு கரண்டியே உபயோகிக்க வேண்டும். ஒருபோதும் கைகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. மேசைவிரிப்பின் மீது வரும் விருந்தினரின் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்து உணவுபரிமாற தனித்தனிப் பீங்கானும் தண்ணீர் குடிக்க கண்ணாடிக் குவளையும், உண்ட பின்னர் கையலம்ப ஒரு கோப்பையில் நீரும் சோறு பரிமாற பெரிய கரண்டிகளும், கறி பரிமாற சிறிய கரண்டிகளும், கைதுடைக்க தனித்தனித் துண்டுகளும் வைக்க வேண்டும்.

விருந்துபசாரத்தை கீழ்த்தேச மேலைத்தேச முறைகளில் செய்யலாம். இலங்கையில் எல்லா முறைகளும் கடைப் பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. வாழையிலையிலும், பெரிய பீங்கானிலும் பரிமாறலாம். சுய பரிமாறல் மூலம் பரிமாறப்படுவதுமுண்டு. அடுத்து,

விருந்தோம்பலின் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய அம்சங்கள்.

உணவைப் பரிமாறும் போது எப்பொழுதும் இடப்பக்கத்திலிருந்தும் பானவகைகளைப் பரிமாறும் போது வலப்பக்கத்திலிருந்தும் ஆரம்பிக்க வேண்டும். உணவை தகுந்த பாத்திரத்திலிட்டு அளவாகப் பரிமாற வேண்டும். சிறிய உணவுகளை பெரிய பாத்திரத்திலிட்டு பரிமாறல் அழகாயிராது. பரிமாறும் பொழுது கீழே ஏதாவது சிந்திவிட்டால் அதனை உடனடியாக அகற்றிவிடவேண்டும். விருந்துண்பவர்கள் எல்லோரும் ஒரேநேரத்திலேயே சாப்பிட்டு மேசையிலிருந்து எழ வேண்டும். ஏனெனில் முதலில் சாப்பிட்டவர் முதலில் எழுந்தால் பின்னால் சாப்பிடுபவர்களுக்கு சங்கடமாயிருக்கும். இதனால் அவர்கள் சாப்பிட்டு முடிக்காமலேயே எழுந்து விடுவார்கள். சாப்பிடும் போது சிரித்த முகத்துடன் சாப்பிட

வேண்டும். பரிமாறுபவரும் அவசரப்படாமல் விருந்தினர் ஆறுதலாகச் சாப்பிட அவகாசம் அளிக்க வேண்டும். அடுத்து.

மேசை அலங்காரங்களும்

விருந்தினர் வரும்போதும், விருந்துபசார வைபவங்களின் போதும் பொதுவாக விருந்து பரிமாறும் மேசையை அலங்கரிக்க வேண்டும். மேசையை அலங்கரிப்பது ஒரு கலை அது விருந்தினர்களுக்கும், விருந்து பரிமாறுபவர்களுக்கும் ஒருங்கே இன்பமளிப்பதாகும். மேசை மீது அழகான மேசைவிரிப்பு அல்லது சுத்தமான வெண்ணிற விரிப்பை இட்டு அதன்மேல் இலைகளையும், பூக்களையும் கொண்ட பூச்சாடிகளை வைத்து அலங்கரிக்கலாம். இலங்கையில் எக்காலமும் பூக்கள் கிடைக்குமாகையால் செயற்கைப் பூக்களைப் பாவித்தல் நல்லதல்ல பீங்காலும் குடிநீர்க்குவளையும் தனித்தனியாக வைக்கப்பட வேண்டும். வாழைஇலையில் சாப்பிடும்போது அதையிட்டு சிறிது நீர் தெளித்து விடவேண்டும். வாழையிலையில் சாப்பிட்டால் கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி தருவதுடன் கண்ணொளி மங்காது என்பது சித்தர் வாக்காகும். உணவுப் பாத்திரங்கள் மூடப்பட்டு மேசைக்கு மேல் வைக்கப்படல் வேண்டும். தேவைக்கேற்றவாறு கரண்டிகளால் பரிமாறிக் கொள்ளலாம். உபகரணங்கள் சுத்தம் கேட்குமாறு வைத்தல் கூடாது.

எனவே தொகுத்து நோக்கும்போது சத்துள்ள உணவை அழகுடனும் கவர்ச்சியிடலும் உண்ணும் போது, பரிமாறும் போதும் மகிழ்ச்சி, யோசனை, நட்பு, மனப்பாங்கு போன்ற பண்புகள் வளர்க்கப்படுகின்றன.

கல்வியியலாளர்.

திருமதி.வி. ரவீந்திரராஜா

உசாத்துணை நூல்கள்.

இந்தியன் சமையல்கலை - உமா தேவராஜர்

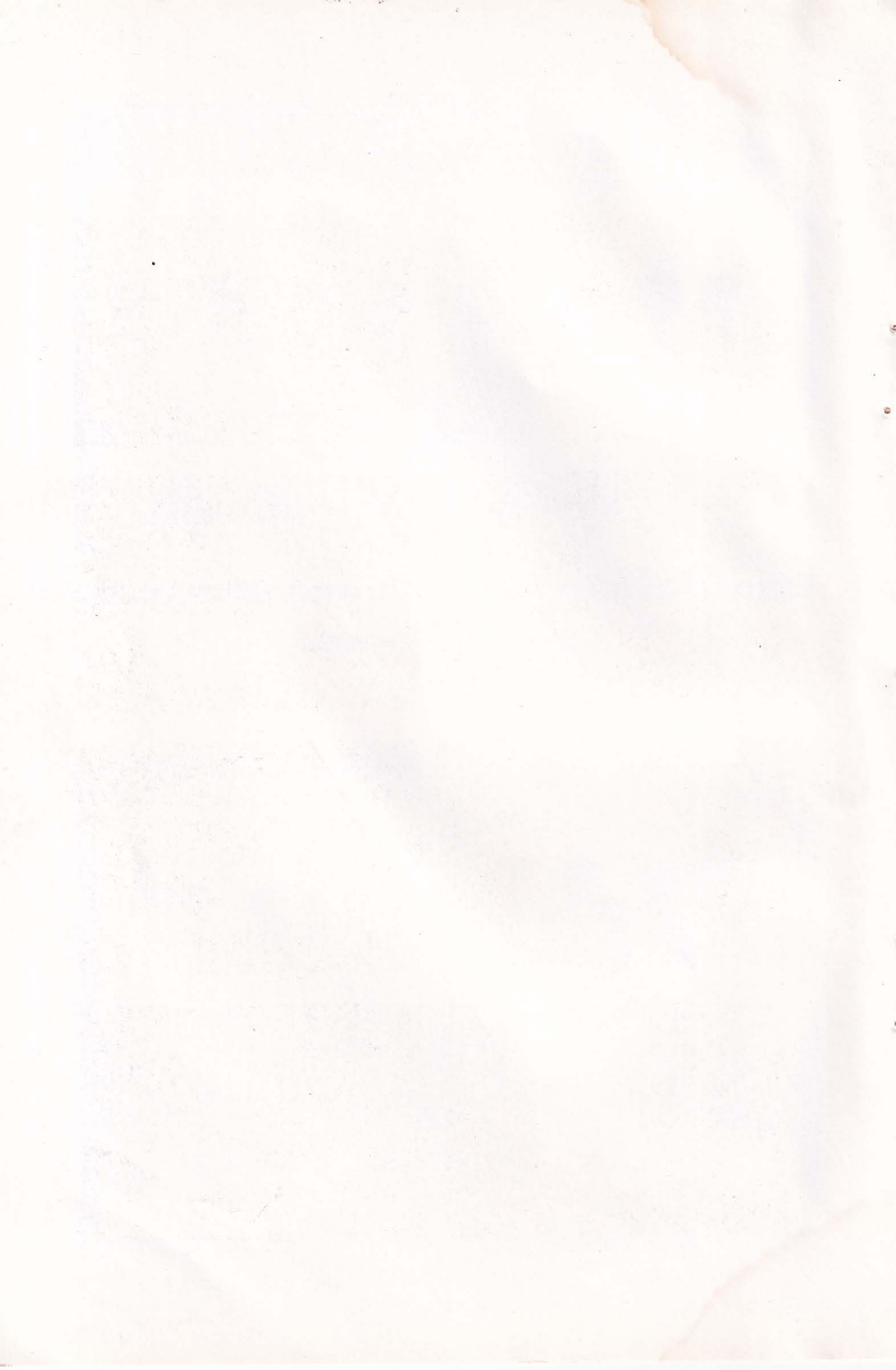
குடும்பத் தலைவியின் தோழி - பாரதிசூட்டி



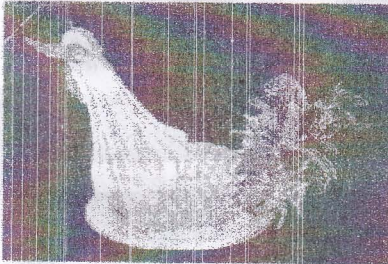
வகுப்பறை ஒழுங்கமைப்பு



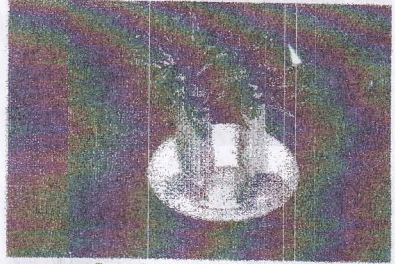
செயற்றிட்ட செயற்பாட்டின்போது (கல்லூரி கொடி)



மரக்கற் றி சிலங்கார வடிவங்கள்



கோழி (அன்னாசி)



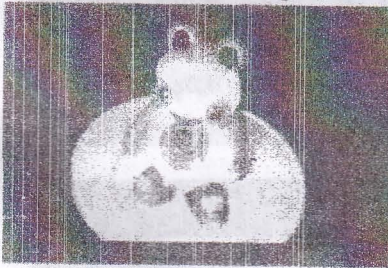
தேசனாமரம் (கரட்)



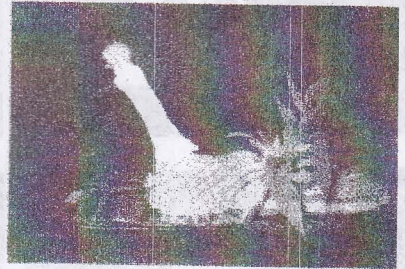
குருவி (தோம்பழம்)



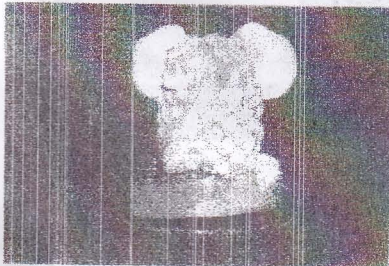
பென்துமின் (கத்தரிக்காய்)



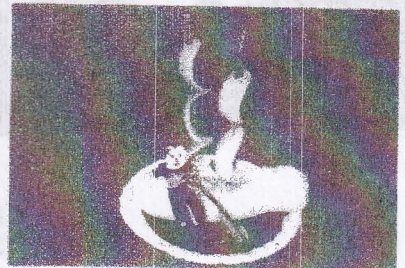
பல்க்க (கோலா)



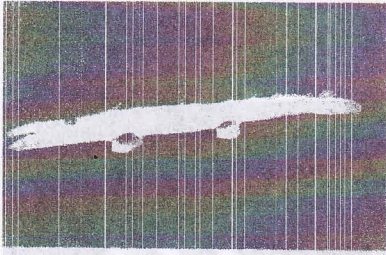
மயில்



பல்க்க (கோலா)



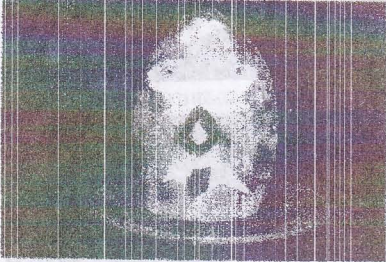
கரிமம் (பித்திரி)



துது



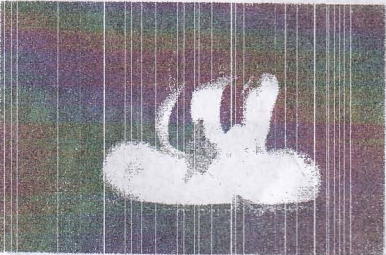
பாலிகர் (வத்தகப்பழம்)



குளோன்



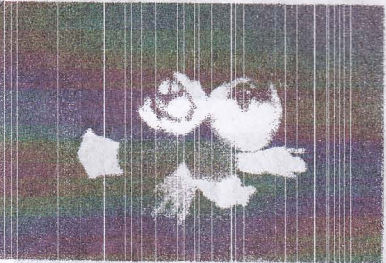
கிளி



கோ



நாள்



கோன் கிளி



கூயா



தர்சினி (மாணவ ஆசிரியர்)
2ம் வருடம்
உணவுத்தொழிநுட்பபிரிவு.

சென்னை சந்திரன் - ஒரு பார்வை.

மனிதப்பிறவி மகத்தானது. மதங்கள் மனித உயிர்களை நேசித்து வளர்த்தெடுக்கின்றன. மருத்துவம் மனித வளத்தை பேணுகிறது. அம் மருத்துவத்தின் வெற்றிக்கு முதலுதவி முதற்தேவையாக உணரப்பட்டுள்ளது. காலத்தினால் செய்த முதலுதவி காலனையே வெல்லப்பெற்றது. முதலுதவி என்பது கோட்பாட்டு நோக்கிலும் விஞ்ஞான ரீதியிலும் போதனை நிலையிலிருந்து சாதனை நிலைக்கு கொண்டுவர வேண்டிய முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது உடலின் அடிப்படை அமைப்பு அதன் தொழில்கள் பொதுவாக ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் எடுக்க வேண்டிய ஆரம்ப நடவடிக்கைகள் பற்றி அவசியம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். வீட்டிலோ, வீதியிலோ, பாடசாலையிலோ, தொழிற்சாலையிலோ ஒருவர் திடீரென காயமடையும் போது என்ன செய்வதென அறியாமல் திகைத்துக் கொண்டிருப்பார். ஆனால் மருத்துவத் துறையை சார்ந்தவர்களுக்கு இதுபரீட்சயமானது. எனவே மக்கள் அனைவரும் இப்படியான வேளைகளில் முதலுதவி பற்றி அறிந்திருத்தல் சாலச்சிறந்தது.

முதலுதவி என்றால் என்ன என்பதை எம்மனிதில் கொள்ள வேண்டும். விபத்தில் காயமடைந்த ஒரு திடீரென நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படாமலும் நோய் மோசமாகாமலும் மருத்துவ உதவி கிடைக்கும் வரை அவ்விடத்திலுள்ள வசதிகளை பயன்படுத்தி அளிக்கப்படும் உதவியே முதலுதவி ஆகும். இதன் நோக்கம் உயிரைக் காப்பாற்றுவதும் காயங்கள் மேலும் மோசமடையாமல் தடுப்பதும் வேதனையை குறைப்பதும் விரைவில் குணமடைவதற்குமான பயிற்சி பெற்றவரால் செய்யப்படும் உதவி பயிற்சி பெற்ற ஒருவர் மனிதாபிமான கண்ணோட்டத்தில் உதவி செய்ய வேண்டி அவரது சேவையை வழங்குதல் மகத்தானது மருத்துவ உதவி குறைவாக முற்றாக கிடைக்காத சந்தர்ப்பத்தில் முதலுதவி பெரும் பங்காற்றுகிறது.

ரா.ஷரோன்

உணவுதொழிநூட்பம் - 2ம் வருடம்.

நீரிழிவு நோய்

இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும் ஒரு ஓமோன் இன்சலின் ஆகும். இதன் சுரப்பு குறைவுபடுமானால் இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவு அபரீதமாகும். எனவே சர்க்கரை வியாதி என்ற நீரிழிவு நோய் ஏற்படும். இதற்கு முக்கிய காரணம் பரம்பரை, பால், வயது, கொழுமை, மனஅழுத்தம் என்பனவாகும். சிலரில் பரம்பரையாக இந்நோய் 40 வயதுக்கு முதல் ஏற்படுவதுண்டு. எல்லா வயதுகளிலும் இந்நோய் ஏற்பட்டாலும் 45 வயதுக்கு மேல் ஏற்படுவது அதிகமாகும். இந்நோய் பெண்களைவிட ஆண்களிற்கே சிறிது கூடுதலாக காணப்படும். நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகளாக.

- * கண்பார்வையில் பிரச்சனை தோன்றுதல்
- * தாம்பத்திய உறவில் சிக்கல்கள் ஏற்படுதல்.
- * சிறுநீர் கழிப்பதில் உபாதைகள் ஏற்படுதல்.
- * கால்களில் எரிச்சல், ஊசி குத்துவதுபோல் உணர்வு அல்லது மரத்துப்போதல் போன்ற உணர்வுகள் இருத்தல்.
- * பிறப்புறுப்புகளில் அரிப்பு ஏற்படல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும்.

இந்நோய் ஏற்பட்டு போசணையற்றவராக இருப்பவருக்கு அதிக சக்தி புரதமுள்ள உணவு தேவை. இவர்களிற்கு இன்சலின் ஊசியின் மூலம் ஏற்பட்டால்தான் குருதியில் குளுக்கேசின் செறிவு சரியானமுறையிற் பராமரிக்கப்படும். உடல் நிறை அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு புரதம், காபோவைதரேற்று குறைந்த உணவுடன் நீரிழிவு நோயாளருக்கான மாத்திரைகளை கொடுக்கலாம். இதனால் குளுக்கோசின் செறிவு காணப்படும் இவர்களுக்கு பொதுவாக இன்சலின் தேவையில்லை.

நீரிலிவு நோயாளியின் பராமரிப்புகளாக உணவு இடைத்தர உடற்பயிற்சி, இளையவர்களுக்கு இன்சலினும், வயதுவந்தவர்களுக்கு மாத்திரையும் அவசியம்.

இதற்கு இரத்த சர்க்கரை சோதனை செய்வது நல்லது இதற்கு ஆட்டோ அனலைசர் உபகரணம் ரத்தப்பரிசோதனைக்கு உதவுகிறது. இக்கருவியின் மூலம் ஒரு மணிநேரத்தில் 360 பரிசோதனைகள் செய்ய முடியும். குளுக்கோஸ், யூரியா, கரியாட்டினின், புரதச்சத்து அளவு என 20 வகையான பரிசோதனைகளை செய்ய முடியும். இதுதவிர நோயாளியின் சர்க்கரை அளவு கடந்த மூன்றுமாதம் கட்டுப்பாட்டில் இருந்ததா என கண்டறியும் Hb A₁C என்ற கருவி சோதனையும் உள்ளது.

3000	2500	2000	1500	1000	500	0	1000	2000	3000
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
150	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

M.Dinothini
142/06/FT/13
2nd year.

➤ வேறுபட்ட வயதுடைய சாதாரண உடல் நிறையுடைய ஆண் சிறுநீர் நோயாளிகளுக்கான நாளொன்றிற்குக் கொடுக்கப்படக்கூடிய விலை குறைந்த உணவு (கிறாமின்)

	கட்டினம் பருவத்து ஆண்				வயது வந்த ஆண்			
	13-15 வயது		16-18 வயது		இலகு வேலை		கிடைதர வேலை	
சக்தி(கி.க).	2300		2700		2200		2500	
புரதம்(ஐ)	100		100		100		100	
கொழுப்பு(ஐ)	100		150		100		120	
	தா	மா	தா	மா	தா	மா	தா	மா
தானியங்கள்	150	150	175	175	150	150	175	175
முழு அவரை, பயறு, உழுந்து	70	70	70	70	70	70	70	70
பருப்புக்கள்	100	100	120	120	100	100	120	120
கொழுப்புக்கற்றப் பட்ட பால்	200	100	200	100	200	100	200	100
நிலக்கடலை	100	100	120	120	100	100	100	100
இறைச்சியும் மீனும்	-	20	-	20	-	20	-	20
தாவர எண்ணெய் (அத்தியாவசிய கொழுப்பு மிலங்கள்)	60	60	90	90	50	50	70	70
பச்சை இலைகள்	200	200	200	200	200	200	200	200
ஏனைய மரக்கறிகள்.	200	200	200	200	200	200	200	200
கிழங்குகளும் மகிழ்களும்.	50	50	50	50	50	50	50	50

** தா => தாவரபோசனை உண்பவர்கள்.

** மா => மாமிச போசனை உண்பவர்கள்.

ஆ.யமுனா
2ம் வருடம் - 2007
உணவுத் தொழிநுட்பம்.



மாணவ ஆசிரியர்களால் அமைக்கப்பட்ட வீட்டுத்தோட்டம்



உணவு பொருட்கள் அலங்காரம்

➤ ஆண் சிறுநீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான நாளொன்றிற்குக் கொடுக்கப்பட்டக் கூடிய விலை அதிகமான உணவு (கிறாமில்)

	கட்டிளம் பருவத்து ஆண்				வயதுவந்த ஆண்			
	13-15 வயது		16-18 வயது		இலகு வேலை		கிடைத்தர வேலை	
சக்தி (கி.க)	2300		2800		2200		2500	
புரதம் (g)	100		100		100		100	
கொழுப்பு(g)	105		130		100		114	
	*	**	*	**	*	**	*	**
	தா	மா	தா	மா	தா	மா	தா	மா
தானியங்கள்	150	150	175	175	150	150	175	175
பருப்புக்கள்	100	100	100	100	100	100	100	100
கொழுப்பு கற்றப்பட்ட பால்	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
பாற்கட்டி	70	30	70	30	70	30	70	30
நிலக்கடலை	70	70	100	100	70	70	80	80
இறைச்சியும்								
மீனும்	-	50	-	50	-	50	-	50
வெண்ணெய்								
அல்லது நெய் தாவர	10	10	10	10	10	10	10	10
எண்ணெய் (அத்தியாவசிய கொழுப்பமிலங்கள்)	60	60	90	90	50	50	70	70
பச்சை இலைகள் ஏனைய	150	150	150	150	150	150	150	150
மரக்கறிகள்	100	100	100	100	100	100	100	100
பழங்கள்	50	50	50	50	50	50	50	50

* தாவரபோசணை உண்பவர்கள்.

** மாமிச போசணை உண்பவர்கள்.

➤ பெண் சிறுநீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான நாளொன்றிற்குக் கொடுக்கப்படக் கூடிய விலை அதிகமான உணவு (கிராமில்)

	வயது வந்த பெண் கர்ப்பிணிப் பாலூட்டும் பெண் பெண்									
	இலகு வேலை		இடைத்தர வேலை		இலகு வேலை		இலகு வேலை		கிடைத்தர வேலை	
	தூ	மா	தூ	மா	தூ	மா	தூ	மா	தூ	மா
சக்தி(கி.க)	1800		2100		2100		2500		2800	
புரதம் (g)	90		90		120		140		140	
கொழுப்பு(g)	80		90		90		110		130	
தானியங்கள்	100	100	150	150	125	125	150	175	175	175
பருப்புகள்	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
கொழுப்ப கற்றப்பட்ட பால்	700	700	700	700	1200	1200	1500	1500	1500	1500
பாற்கட்டி	60	30	60	30	60	30	80	30	80	30
நிலக்கடலை	80	80	80	100	80	100	100	100	100	100
இறைச்சியும் மீனும் வெண்ணெய்		40		40		50		50		50
அல்லது நெய்	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
தாவரஎண்ணெய் (அத்தியாவசிய கொழுப்பமிலங்கள்)	40	40	60	50	50	50	60	50	80	80
பச்சைஇலைகள்	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
ஏனைய மரக்கறிகள்	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
பழங்கள்	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
கசிலன் போன்ற புரதம் அதிக முள்ள பானம்					20	20	30	30	30	30

செ.தமயந்தி
2ம் வருடம் - 2007
உணவுத் தொழிநுட்பம்.

நீர்ச்சி உபயோககரமான சாலை

உயர் சிறுநீர்.

வெங்காய வடை

(25-30 வடைகள்)

தேவையான பொருட்கள்:

வெங்காயம்	- $\frac{1}{4}$ கிலே
பச்சை மிளகாய்	- 10
இஞ்சி	- 1 துண்டு (சிறியது)
கடலை மா	- 200g
கறிவேப்பிலை	- 1 பிடி
சமையல் எண்ணெய்	- $\frac{1}{4}$ லீற்
உப்பு	- தேவைக்கேற்ப.
பெ.சீரகம்	- 10g

தயாரிக்கும் முறை

- கடலைமாவை சிறிது நீர் சேர்த்து கெட்டியாகக் கலக்கவும்.
- வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், இஞ்சி இவற்றை சிறிதாக நறுக்கிகொள்ளவும்.
- கடலை மாவில் பெ.சீரகம் மற்றும் நறுக்கியவற்றையும் கலந்து உப்பும் கறிவேப்பிலையும் போட்டு நன்றாக கிளறவும்.
- எண்ணெய் நன்றாக சூடேறும் போது தயாரித்திருப்பதை வடைவடிவில் தட்டி பெரித்து எடுத்துப் பரிமாறவும்.

திருமதி.வீ.ரவீந்திரராஜா
கல்வியியலாளர்.

குடும்பம்

குருவுக்கு முன்னுள்ள தெய்வங்கள்
கட்டிய அன்பு உறவு குடும்பம்.
அன்னை தந்தை உறவுடன்
மழலை பேசும் உடன்பிறப்புக்களும்.

என்றும் கூட இன்பம் காணும்
இனிய கழகம் குடும்பம்
ஒரு கண்ணில் தூசி விழின்
கண்ணீர் சொரியும் ஏனைய கண்கள்

பாசம் நிறையும் பள்ளி குடும்பம்
பண்பு தரும் நல்லாசான் குடும்பம்
நித்தம் செய்யும் அன்புச்சண்டை
சத்தம் இன்றி பாசம் வளர்க்கும்.

அன்புக் கட்டளையும் உண்டு
அதிகாரத் தொனியும் உண்டு
நானிலம் போற்ற வாழ்வதற்கு
நாளும் விரும்பும் நற்குடும்பம்.

அன்னை அன்பிற்கு எல்லை ஏது
தந்தை உழைப்பிற்கு கடன் ஏது
பாச உறவுகளுக்குப் பிரிவு ஏது
நற்குடும்ப உறவில் விரிசல் ஏது.

பிரிவு நேரின் இதயம் வலிக்கும்
ஒன்று சேரின் குடும்பம் சிறக்கும்
நல்லுறவு வளர்க்கும் நல்லகம்
நாம் போற்றும் நற்குடும்பமே.

த.ருஷாந்தி

2ம் வருடம், 2007

உணவுத் தொழில்நுட்பம்.



புடவையும், உடை அமைத்தலும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்



மனையில் ஆய்வுகூட்டத்திற்கு திரைச்சீலையில்.

கர்ப்பத்தின் போடகைத் தேவை..

மனித வாழ்க்கையில் பெண்ணானவள் தாய்மை அடையும் போது தான் முழுமையடைகின்றாள். பெண்ணானவள் தனது வாழ்க்கையில் பல்வேறு நிலையிலிருந்து குடும்பத்தை தாங்குகிறாள். அதாவது குழந்தையாக குமரியாக மனைவியாக தாயாக, நண்பியாக, சகோதரியாக பெண்ணானவள் விளங்குகிறாள். அந்தவகையில் தாய்மை என்ற நிலையே முக்கியம் பெறுகிறது.

கர்ப்ப காலத்தில் சிசுவினது வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சகல சத்துக்களும் தாயின் மூலமே கிடைக்கின்றது. எனவே கர்ப்பவதி தனது உணவுத்தேவையை பூரணமாக பூர்த்தி செய்யவேண்டும். கர்ப்பகாலத்திலே பிரத்தியேக உணவுகளை உள்ளெடுக்க வேண்டும் என்றும் அல்லது சிலவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றும் அவசியமில்லை. கர்ப்பிணிப்பெண்கள் தாம் உட்கொண்டுவரும் உணவுகளில் சில மாற்றுகளை ஏற்படுத்தினால் போதுமானது.

சாதாரண பெண்கள் உட்கொள்ளும் உணவை விட பங்கு கூடுதலாக கர்ப்பிணிப்பெண்கள் உட்கொள்ள வேண்டும் அந்த வகையில் காபோவைதரேற்று புரதம், இரும்பு, கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள், இலிப்பிட்டு ஆகிய போசனைச் சத்துக்கள் அடங்கிய நிறையுணவுகளை உட்கொள்ளவேண்டும்.

சிசுவின் வளர்ச்சிக்கும், தாயின் இடப்பெயர்ச்சி அசைவுகளுக்கும் மேலதிகமான சக்தி தேவைப்படுகிறது. ஒன்பதுமாத கால கர்ப்பத்தில் ஒரு தாயின் உடல் நிறை 12.5kg இனால் கூடுகின்றது. இதற்குத் தேவையான சக்தி 80,000kcal ஆகும். எனவே தாய் மேலதிகமாக 6g உயர்தரப் புரதத்தினைத் தனது உணவுடன் உட்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களில் பொதுவாக இரத்தச்சோகை காணப்படுகிறது. ஏனெனில் பெண்களுக்கு கூடியளவு இரும்பு தேவை. அதாவது தாய்க்கும் சிசுவுக்கும் மேலதிகமான இரும்பு ஈமொகுளோபின்

தொகுப்பிற்குத் தேவை. எனவே இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளை கூடுதலாக உட்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கு குருதியில் ஈமோகுளோபினின் மட்டம் 12g/dl க்குக் குறைவாக இருப்பின் அவர்கள் இரும்புச் சத்துள்ள மருந்துகளைப் பாவிக்க வேண்டும்.

இதைவிட கல்சியம், உயிர்ச்சத்துக்கள் என்பனவும் இன்றியமையாதன அதாவது சிசுவின் எலும்பு வளர்ச்சிக்குக் கூடுதலாக கல்சியம் தேவை. பால் பழங்கள், மரக்கறிவகைகள் என்பவற்றில் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. எனவே கூடுதலாக பழவகைகளையும் மரக்கறிவகைகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

எனவே கர்ப்பிணிப்பெண் தனதும் தனது சிசுவின் ஆரோக்கியத்தையும் கருத்தில் கொண்டு நிறையுணவுகளை உட்கொண்டு ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க வேண்டும்.

K.நிரைஞ்சலா

2ம் வருடம் - 2007

உணவுத் தொழினுட்பம்.

➤ கர்ப்பவதி ஒருவருக்கான ஒரு நாளை உணவுப்பட்டியல்

வேளை	உணவு	அளவு
அதிகாலை 5.00	தேநீர் பிஸ்கட்	1 கப் 50g
காலை 8.00	தோசை சாம்பார் வாழைப்பழம்	150g 50g
காலை 10.00	தோடம்பழம் பாணம் பிஸ்கட்	1கப் 50g
மதியம்	சோறு ஈரல்/இறைச்சி பருப்பு வெண்டிக்காய் கரட் புடிங்	100g 50g 10g 25g 100g 100g
மாலை 4.30	கேக் பால் கலந்த தேநீர்	50g 1 கப்
இரவு 8.00	இடியப்பம் ரெத்தலி சொதி வாழைப்பழம் பால்	150g 75g 01 1கப்

S.மகிழ்தினி

2ம் வருடம் - 2007

உணவுத் தொழிநுட்பம்.

இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டினால்

உண்டாகும் இரத்தசோகை

இலங்கையில் போசாக்குடன் தொடர்புடைய இரத்தசோகை பெரியதொரு பிரச்சினையாகும். இரும்புச் சத்துப் பற்றாக்குறை இரத்தசோகைக்குப் பிரதான காரணமாக அமைந்தாலும் விற்றமின் பீ12(B12), போலிக்கமிலம், பைரிடொக்ஸின் ஆகியவற்றின் குறைபாடும் போசாக்குச் சார்ந்த இரத்தசோகைக்கு வழிவகுக்கலாம்.

◎ இரத்தசோகை என்பது என்ன?

செங்குருதிக் கலத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின், இரத்தத்துக்குச் சென்றிறத்தைக் கொடுக்கிறது. நுரையீரலில் இருந்து உடம்பின் பல்வேறு திசுக்களுக்கும் பிராணவாயு செம்மையாகப் பரவுதற்கு போதுமான அளவில் ஹீமோகுளோபின் இருப்பது அவசியமாகும். இரும்புச் சத்துப்பற்றாக்குறை ஏற்படும்போது இந்த சென்றிறப் பொருள் குறைவடைகிறது. இது இரும்புச்சத்துக்குறைபாட்டினால் உண்டாகும் சோகை எனப்படுகிறது.

இரும்புச் சத்துப்பற்றாக்குறையினால் உடம்பின் செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரிடம் கீழ்காணும் அறிகுறிகள் காணப்படும்.

1. ஆயாசம்
2. சோம்பல் (செயற்றிறன் குறைதல்)
3. மூச்சுத்திணறல்
4. வளர்ச்சி குன்றுதல்
5. கவலையீனம், சூப்பகமறதி
6. எடைகுறைந்த சிசுக்களைப் பிரசவித்தல்
7. இலகுவாக நோய்கள் தொற்றும் இயல்பு

இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு மோசமடைந்த நிலையில் வெளிறிய தோற்றம், நாக்கில் அழற்சி போன்றவை காணப்படும்.

● பிள்ளைகளின் இரும்புச் சத்துத் தேவை

பிள்ளைகள் வளரும் பருவத்திற் தேவைப்படும் இரும்புச் சத்தின் அளவு மிக அதிகமாகும். வாழ்க்கையின் முதல் 18 வருட காலத்தில் 4-4.5 கிராம் அளவான இரும்புச்சத்துச் சேகரிக்கப்பட்டு அது வாழ்நாள் முழுவதும் பேணப்படுகிறது. வளவரிளம் பருவத்தை அடுத்துப் பூப்படையும் பெண்ணின் இரும்புச்சத்துத் தேவை சாதாரண ஒருவரின் தேவையை விட அதிகமாகும். மாதவிடாயின் போது இரும்புச்சத்து இழக்கப்படுகிறது. இந்த இழப்பு நிரப்பப்படாவிட்டால் இரும்புச் சத்துப் பற்றாக்குறை தோன்றலாம். பிள்ளைகள், பெண்கள் ஆகியோர் இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டினால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுவதற்கு இதுவே காரணமாகும். மேலும் கர்ப்பகாலத்திலும் பாலூட்டும் காலத்திலும் அதிக இரும்புச்சத்து தேவைப்படுவதனால் அந்தப் பருவங்களில் பெண்கள் இரும்புச் சத்துக் குறைவினால் ஏற்படும் இரத்தசோகைப் பாதிப்புக்குள்ளாகும் அபாயம் அதிகமாகும்.

● பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு காரணங்களும் இரும்புச் சத்துப் பற்றாக்குறையை ஏற்படுத்தலாம்:

1. நாளாந்தம் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு போதாமை
2. குருதி வெளியேறல் - விபத்துகளின் போது அல்லது மூலநோய், மாதவிடாய் போன்றனவற்றால் தொடர்ந்து இரத்தப் பெருக்கு உண்டாதல் அல்லது மலேரியாக் காய்ச்சல் அல்லது கொழுக்கிப்புழு நோய் தினந்தோறும் உண்ணும் உணவில் இருந்து இரும்புச் சத்துச் சுவறுவதற்குப் பின்வரும் காரணிகள் ஏதுவாகவுள்ளன:-

- ❑ ஆகாரத்தில் உள்ள இரும்புச் சத்தின் மொத்த அளவு
- ❑ உணவுப் பொருள்களின் காணப்படும் இரும்புச்சத்தின் தன்மை.
- ❑ ஆகாரத்திற் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் பிற உணவுப் பொருள்கள்.

சம்பந்தப்பட்ட நபருக்குத் தேவைப்படும் இரும்புச்சத்தின் அளவு.

இரும்புச் சத்துச் செறிந்த உணவை உட்கொள்ளும் போது அதிலிருந்து சுவறும் இரும்புச் சத்தின் அளவு அதிகமாகும். குறிப்பிட்ட ஒரு வகை உணவில் இருந்து இரும்புச் சத்துச் செறிவது அந்த இரும்புச் சத்தின் தன்மையைப் பொறுத்ததாகும்.

① இரும்புச் சத்தின் தன்மை

உணவில் செறிந்திருக்கும் இரும்புச் சத்து அதன் தன்மையைப் பொறுத்து இரண்டு பிரிவாக வகுக்கப்பட்டுள்ளது.

1. இரத்தச் சிவப்பு இரும்புச்சத்து (Hem Iron)

இது பெரும்பாலும் இறைச்சி, மீன் ஆகியவற்றிற் காணப்படும். இந்த உணவு வகைகளிற் காணப்படும் 15-20% இரும்புச்சத்து உடம்பிற் செறிகிறது.

2. இரத்தச் சிவப்பற்ற இரும்புச்சத்து (Non Hem Iron)

பயறுவகைகள், பருப்பு வகைகள், கரும் பச்சைக்கீரை வகைகள், முட்டை, பால் ஆகியவற்றில் கணிசமான அளவு இரும்புச் சத்து உண்டு, இந்த இரும்புச் சத்து இரத்தச் சிவப்புப் பிசிதம் அற்றதென்பதால் உணவில் சேரந்திருக்கும் ஏனைய அம்சங்களைப் பொறுத்தே இரும்புச் சத்தின் செறிவு அமையும். இலங்கையரின் உணவு பெரும்பாலும் சிவப்புப் பிசிதமற்ற இரும்புச் சத்துக் கொண்டதாகையால் உட்கொள்ளும் இரும்புச்சத்தில் 5% மட்டுமே உடலிற் செறிகிறது.

ஆகவே நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கூடுதலான அளவு இரும்புச் சத்து உடம்பிற் செறிய வேண்டுமானால்

1. இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல் வேண்டும்.
2. இரத்தச் சிவப்பற்ற இரும்புச் சத்து அதிகமாகச் செறிவதற்கு வாய்ப்பளிக்கும் உணவுப் பொருள்களை எமது ஆகாரத்திற் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- இரும்புச் சத்து அதிகமாகச் செறிய வேண்டுமானால்,
 ✎ விற்றமின் சீ அடங்கிய புத்தம் புதிய காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உண்ணல் வேண்டும்.
- ✎ உணவு தயாரிக்கும் போது எழுமிச்சம்பழம், புளி, தக்காளிப்பழம் போன்ற அமிலச் சத்துள்ள பொருள்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- ✎ இவ்வகையான பொருள்களிலுள்ள சிற்றிக், மலிக் மற்றும் தாட்ரிக் அமிலமானது விற்றமின் சீ யுடன் இரும்புச்சத்துச் செறிவையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
- ✎ கடலை, பாசிப்பயறு போன்றவற்றை 24 மணி நேரத்துக்கு நீரில் ஊற வைத்து முளைவிட அவகாசமளித்தால் இரும்புச் சத்துச் செறிவதற்கு ஊறு விளைவிக்கும் செயற்பாடு பெருமளவிற்கு குறையும்.
- ✎ அப்பம், தோசை போன்றவற்றைத் தயாரிப்பதற்கென மாவைப் புளிக்க வைக்கும் போது இரும்புச்சத்துச் செறிய வாய்ப்புண்டாகிறது.
- ✎ ஆகாரத்தோடு சிறிதளவேனும் மீன் அல்லது இறைச்சி சேர்ந்தால் இரும்புச் சத்துச் செறிவது அதிகமாகும்.

© இரும்புச் சத்து செறிவதற்கு தடையாக உள்ள உணவுகள்

✗ தனின் அடங்கிய உணவுகள் - உ+ம்:- தேநீர், கோப்பி மற்றும் தானியங்களின் தவிடு.

✗ பைற்றேற் அல்லது பொசுபேற் அடங்கிய உணவுகள் - உ+ம்:- அரிசி, சோயா அவரை.

✗ உணவு உண்ணும் முன்னர் அல்லது பின்னர் தேநீர் , கோப்பி பருகுவதைத் தவிர்த்தல் நன்று.

வயது (ஆண்டுகள்)	தேவைப்படும் அளவு/மி.கிராம்	
வளரும் பிள்ளைகள்		
1 - 3	8	
4 - 6	10	
7 - 9	14	
	பெண்(மி.கிராம்)	ஆண் (மி.கிராம்)
10 - 12	21	20
13 - 15	20	26
16 - 18	21	34
பெரியவர்கள்	19	17

பா.சுபாஜினி
146/06/F7/17
மாணவ ஆசிரியர்.

தாய்க்கை

அம்மா நீ என் வாழ்க்கைக்கு வளமுட்டியவள்
கருவறை சுவருக்குள் கதவடைந்து கிடந்த - என்னை
உருக்கமான உன் உறவாடலாதல்
உயிர் பரிமிக்க செய்தவள் - நீ!
என்னை பெற்றெடுத்த நாள் முதல்
அன்பு எனும் உரமுட்டி
பண்புடன் பாரில் வாழ
என்னை வளமாக்கியவள் - நீ!
தூர தேசத்தில் நீ இருந்தாலும்
தொப்புள் கொடி உறவான எம்முறவை
மறந்திடதான் முடியுமா!
எனக்காக நீ கண்ட கனவுகளெல்லாம்
நிஜமாகி விட்டு
உன் உறவு தேடி வருகின்றேன்.!

க.ரமேஸ்குமாரி

133/06/FT/04

மாணவ ஆசிரியர்.

சூங்குருச் சுதக்தலாச் ஁ல஁த...

நவநாகரீகம் எல்லாவகையான பொருட்களிலும் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்திவிட்டது. பெண்களே! நீங்கள் மட்டும் இன்னமும் மாறவில்லையா? தற்போது உள்ள விலைவாசியில் எந்தவித செலவுமின்றி நீங்களே உங்கள் "பிளவுஸ்களை" தைத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த பிளவுஸ் அனைவருக்கும் பொருத்தமானது இதனை பிறவுன் பேப்பரில் வரைந்து வெட்டிக் கொண்டபின் துணியில் வைத்து வெட்டியெடுத்தபின் தைத்துக் கொள்ளலாம்.

தேவையான அளவு. (உங்களது அளவுகள் தேவைக்கேற்ப)

$$1. \text{ மார்பளவு} = \frac{\text{மார்புச்சுற்றளவு}}{4}$$

$$2. \frac{\text{முன்னெஞ்சுக்கு குறுக்களவு}}{2}$$

$$3. \frac{\text{பின் முதுகுக் குறுக்களவு}}{2}$$

$$4. \text{ டாட் தூரம்} = \frac{\text{பாட் இடைத்தூரம்}}{2}$$

$$5. \text{ தோள் அளவு} = \frac{\text{தோள் நீளம்}}{2}$$

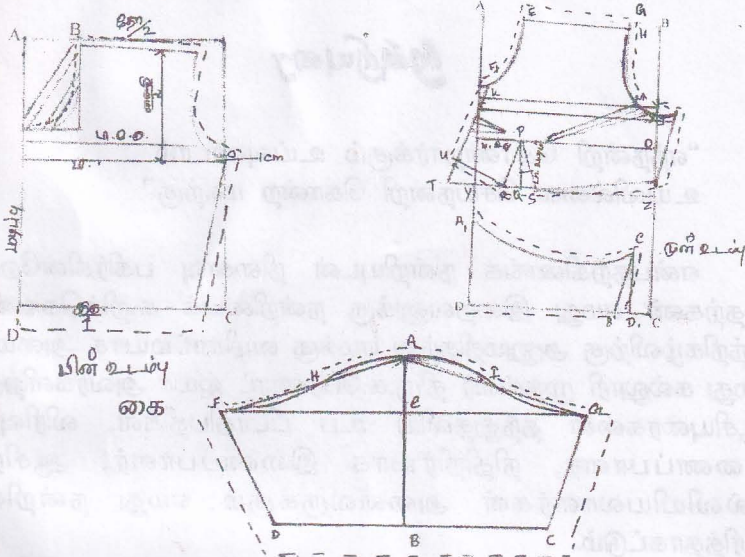
$$6. \text{ இடுப்பு அளவு} = \frac{\text{இடுப்புச்சுற்றளவு}}{4}$$

$$7. \text{ அக்குள் அளவு} = \frac{\text{அக்குள்சுற்றளவு}}{2}$$

$$8. \text{ னை அளவு} = \frac{\text{கைச்சுற்றளவு}}{2}$$

$$9. \text{ தோள்சரிவு} = \frac{\text{மார்புச்சுற்றளவு}}{36}$$

© தரப்பட்ட அளவுக்கேற்ப மாதிரியுருவை வரைந்து கொள்க.



இவற்றை வரைந்து கொண்டபின் வெட்டிக் கொள்க.
வெட்டிக் கொண்டவற்றை துணியில் வைத்துப் பொருத்தி பின் துணியை வெட்டிக் கொள்க.

வெட்டி எடுத்தவைகளை தைக்கும் ஒழுங்கு.

1. முன் உடம்பில் மேல்மடிப்புகளை தைக்கவும்
2. பின் அதன் அடிமார்புத் துண்டுகளை பொருத்தவும்.
3. தோள் மூட்டுகளை இணைக்கவும்.
4. பக்கப் பொருத்துகளை இணைத்துக் கொள்ளவும்.
5. கழுத்தைப் பூரணப்படுத்த.
6. கையை உடம்புடன் இணைக்கவும்.
7. குக் வைத்துப் பொருத்தும் மார்புத்துண்டுகளைதைக்கவும்.
8. குக் வைத்துத் தைக்கவும்.

சாறி பிளவுள் Redy....

ந.சரண்யா

2ம் வருடம் - 2007

உணவு தொழிநுட்பம்.

முன்புரை

“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம்
உய்வில்லை செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு”

என்பதற்கிணங்க நன்றியுடன் நினைவு பகிர்கின்றோம். முதற்கண் எமது இறைவனுக்கு நன்றியைக் கூறிக்கொண்டு, இந்நிகழ்விற்கு அனுமதிதந்து எமக்கு வழிகாட்டியாக அமைந்த எமது கல்லூரி முதல்வர் திரு.க.பேர்ணாட் ஐயா அவர்களிற்கும் ஆசியுரைகளை தந்துதவிய உப பீடாதிபதிகள், விரிவுரை இணைப்பாளர், நிதிநிர்வாக இணைப்பாளர், ஆசிரிய கல்வியியலாளர்கள் அனைவருக்கும் எமது நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

இவ்விழா நடைபெற ஆலோசனைகளையும் ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்துதவிய எமது மதிப்பிற்குரிய பாடவிரிவுரையாளர் திருமதி. V.ரவீந்திரராஜா அம்மணி அவர்களுக்கும் எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். இவ்விழாவிற்கு சஞ்சிகை வெளியாகுவதற்கு உதவிய 1ம், 2ம், வருட மலர்க்குழு அங்கத்தவர்களுக்கும், இவ்விழாவிற்கு போட்டிகள் நடாத்துவதற்கு உதவிய விரிவுரையாளர்களுக்கும், ஆசிரிய மாணவர்களுக்கும் எமது நன்றிகள் அத்துடன் உபகரணஒலி, ஒளி அமைப்பு வழங்கியவர்களுக்கும், மலர்க்குழுவை சிறப்புற அமைத்தவர்களுக்கும் பிறவகையில் உதவிய அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

‘மலர்க்குழு’

2ம் வருடம் - உணவுத் தொழில்நுட்பப் பிரிவு
ஆசிரிய மாணவிகள்

1. R.ஷரோன்	130/06/FT/01
2. K.நிரஞ்சலா	131/06/FT/02
3. N.சிறிவிஜி	132/06/FT/03
4. K.ரமேஷ்குமாரி	133/06/FT/04
5. Y.சாந்தசோதி	134/06/FT/05
6. T.நதீசியா	135/06/FT/06
7. S.தமயந்தி	136/06/FT/07
8. S.மகிழ்தினி	137/06/FT/08
9. J.S.டிலானி	138/06/FT/09
10. J.N.டலீமா	139/06/FT/10
11. S.சுகிர்தா	140/06/FT/11
12. S.தர்சிகா	141/06/FT/12
13. M.டினோதினி	142/06/FT/13
14. T.சர்வாஜினி	143/06/FT/14
15. N.சரண்யா	144/06/FT/15
16. V.மங்களேஸ்வரி	145/06/FT/16
17. B.சுபாஜினி	146/06/FT/17
18. T.ருஷாந்தி	147/06/FT/18
19. A.யமுனா	149/06/FT/20

1ம் வருடம் - உணவுத் தொழில்நுட்பப் பிரிவு
ஆசிரிய மாணவிகள்

1. ச.ஷரோன்	161/07/FT/01
2. ஞா.தர்சிகா	162/07/FT/02
3. ப.திருவளர்செல்வி	163/07/FT/03
4. இ. டினோஜினி	164/07/FT/04
5. இ.உமாதினி	165/07/FT/05
6. ஆ.கோகிலவாணி	166/07/FT/06
7. வே.பபீந்தினி	167/06/FT/07

மனைப்பொருளியல் நிர்வாகக்குழு.
திருமதி.வி.ரவீந்திரராஜா (விரிவுரையாளர்)

ஏ.யமுனா (மாணவ ஆசிரியர்)
எஸ்.சுகிர்தா (மாணவ ஆசிரியர்)
K.நிரைஞ்சலா (மாணவ ஆசிரியர்)
சுவீதா (மாணவ ஆசிரியர்)
கோகிலவாணி (மாணவ ஆசிரியர்)
டிஹோஜினி (மாணவ ஆசிரியர்)

மலர்க்குழு



திருமதி.வி.ரவீந்திரராஜா (விரிவுரையாளர்)
திரு.குசைதாசன் (விரிவுரையாளர்)

எம்.டினோதினி (மாணவ ஆசிரியர்)
எஸ்.மகிழ்தினி (மாணவ ஆசிரியர்)
என். ..ஸ்வினா (மாணவ ஆசிரியர்)
எஸ்.தர்சினி (மாணவ ஆசிரியர்)
B.சுபாசினி (மாணவ ஆசிரியர்)
பவிந்தினி (மாணவ ஆசிரியர்)
உமா (மாணவ ஆசிரியர்)

வழிகாட்டல்

திரு.க.பேர்னாட் (பீடாதிபதி)



