

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான போசணையைப் பெற்றுக் கொள்வோம்

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உணவு இன்றியமையாததாகும். நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்களின் மூலம் உடல் வளர்ச்சி, சிதைந்த இழையங்களைப் புதுப்பித்தல், பாதுகாப்பு, வெவ்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்குத் தேவையான சக்தி என்பன கிடைக்கின்றன. எனவே அவற்றிற்கேற்றவாறு எமது உணவு வேளை அமையாவிடின் போசணை சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உடலின் சீரான வளர்ச்சிக்குப் போசணை முக்கியமானது. இப்போசணையைப் பெற உரியவாறு உணவு உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டும். இதன் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

உணவிலுள்ள போசணை தொடர்பான பல்வேறு விடயங்களை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். அவற்றில் நிறையுணவு, உணவிலுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்கள், உணவு வேளையொன்றைத் திட்டமிடல், உணவுக் கூம்பகம், உணவு பழுதடைதல், உணவைப் பேணிப் பாதுகாத்தல், சமூகத்தின் வெவ்வேறு ஊட்ட நிலையிலுள்ளவர்களின் போசணை மட்டம் வேறுபடுதல் போன்ற விடயங்கள் தொடர்பாகக் கடந்த வருடங்களில் கற்றிருப்பீர்கள்.

நாட்டின் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கும் இளம் சந்ததியினராகிய நீங்கள் இப் போசாக்குப் பிரச்சினையைக் குறைப்பதற்குப் பங்களிப்புச் செய்ய வேண்டும். போசணை சம்பந்தமான அறிவை மேம்படுத்திக் கொள்வதால் வெவ்வேறு ஊட்ட நிலையிலுள்ளவர்களின் உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடவும் தமது உணவுப் பழக்கம் சம்பந்தமான நடத்தையைப் பொருத்தமானவாறு அமைத்தக் கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும் முடியும். இவ்வலகு மூலம் போசணைப் பிரச்சினை, அவற்றின் தாக்கம், அவற்றைத் தீர்த்துக் கொள்ளல் என்பன தொடர்பாகவும் கற்றுக்கொள்வோம்.

போசணை மிக்க உணவின் முக்கியத்துவம்

ஒருவர் நோய்களின்றி ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது அவரின் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக ரீதியான நடவடிக்கைகளை நல்ல முறையில் மேற்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். எனினும் இவ்வாறான ஒருவரில் சீரற்ற போசணை முறைகள் காணப்பட்டால் அவரில் பின்வரும் குறைபாடுகளை இனங்காண முடியும்

1. உடல் பலவீனமடைதல்.
2. உள நலம் பாதிப்படைதல்.

3. நீண்ட நாள் நோய்வாய்ப்படல்.
4. உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குன்றுதல்.
5. உடல் ஆரோக்கியம் குன்றுதல்.

இக்காரணிகளால் ஒருவரின் வேலை செய்யும் ஆற்றல், சுகதேகியான ஒருவரை விடக் குறைவடைகின்றது. இது ஒருவரின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் பொதுவாக நாட்டின் பொருளாதாரத்திலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. பிள்ளைகளிடம் போசணைப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுமாயின் அவர்களின் கல்வி கற்கும் ஆற்றல் குறைவடைவதோடு ஞாபகசக்தியும் குறைவடைகிறது. இவ்வாறான பிள்ளைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களாகி அவர்கள் வெளியுலகிற்கு முகங்கொடுக்கும் போது ஆளுமை குறைந்தவர்களாகக் காணப்படுவர். இது அவர்களுக்கும், குடும்பத்திற்கும், நாட்டிற்கும் பெரும் பிரச்சினை யாகும்.

போசணைப் பதார்த்தம்

நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்களைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

1. மா ஊட்டம்
2. நுண் ஊட்டம்

மா ஊட்டம்

உடலுக்குத் தேவையான போசணைச் சத்துக்களில் கூடியளவில் தேவைப்படுகின்ற போசணைச் சத்துக்கள் மா ஊட்டம் எனப்படுகிறது. அவையாவன காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டு என்பனவாகும்.

நுண் ஊட்டம்

ஒருவர் நாளொன்றுக்கு உள்ளெடுக்க வேண்டிய போசணைச் சத்துக்களில் மிகவும் குறைந்தளவில் தேவைப்படுகின்ற போசணைப் பதார்த்தங்கள் நுண் ஊட்டம் என அழைக்கப்படுகின்றன. விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் என்பனவே அவையாகும். இது உடலின் பாதுகாப்பிற்கு அவசியமாகின்றன.

இலங்கையில் ஊட்டப் பிரச்சினை

ஊட்டக் குறைபாடு (Malnutrition)

உடலுக்கு உணவினால் கிடைக்கக்கூடிய மா ஊட்ட போசணைப் பதார்த்தங்கள் தேவையான அளவில் கிடைக்காத போது (அதாவது குறைவாக அல்லது கூடுதலாக) ஊட்டக் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இதனைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

1. குறையூட்டம் (Under nutrition)
2. அதிகயூட்டம் (மிகையூட்டம்) (Over nutrition)

1. குறையூட்டம்

உலகில் அபிவிருத்தி அடைந்துவரும் நாடுகள் எதிர்கொள்கின்ற பிரதான போசணைப் பிரச்சினை குறையூட்டமாகும். மா ஊட்ட பதார்த்தங்கள் உடலுக்குத் தேவையான அளவில் கிடைக்காத போது குறையூட்டம் ஏற்படுகின்றது. எந்தவொரு வயதினரும் குறையூட்ட நிலைமைக்கு உள்ளாகலாம். எனினும் சிறுவர்களே உலகில் கூடியளவில் குறையூட்ட நிலைக்கு உள்ளாகியுள்ளனர். இது நீண்ட காலத்திற்கு வாழ்வின் வெவ்வேறு பருவங்களிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய சில நிலைமைகள் பின்வருமாறு:

1. குறளாதல் (Stunting) - வயதிற்கேற்ப உயரம் காணப்படாமை. (வயதிற்கேற்ற உயர அட்டவணையில் - 2 SD வரைபிற்கு கீழாக அமைதல்)
2. தேய்வடைதல் (Wasting) - உயரத்திற்கேற்ற நிறை காணப்பட்டாமை.(வயதிற்குத் தகுந்த சுட்டி அட்டவணையில் - 2 SD வரைபிற்கு கீழாக அமைதல்)

இவை சம்பந்தமாக முதலாவது அத்தியாயத்தில் கற்றுள்ளோம்.

நீண்ட நாட்களுக்குப் போசணைமிக்க உணவை உள்ளெடுக்காததால் அல்லது குறுகிய காலத்திற்கு உணவை உள்ளெடுப்பதில் ஏற்பட்ட குறைபாட்டால் குறையூட்ட நிலைமை உருவாகின்றது.

உதாரணம் : வயிற்றோட்டம், புழுக்களினால் ஏற்படும் நோய்கள் போன்றவற்றால் தற்காலிகமாக தேய்வடைதல் ஏற்படலாம்.

குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

1. சுறுசுறுப்புத் தன்மை, ஒரு செயற்பாட்டில் பயனுள்ளவாறு ஈடுபடும் ஆற்றல் என்பன குறைவடைதல்.
2. உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல்.
3. சுலபமாக நோய்களுக்குள்ளாதல்.
4. ஞாபக சக்தி குன்றுதல்.
5. கல்வி கற்கும் ஆற்றல் குறைதல்.
6. பெண் பிள்ளைகள் குறையூட்டத்திற்கு உள்ளாவதனால், நிறை குறைந்த குழந்தைகள் பிறத்தலும் சிசு மரண வீதம் அதிகரித்தலும்.
7. ஆயுள் எதிர்பார்ப்புக் குறைவடைதல்.

அதியூட்டம் (மிகையூட்டம்)

தற்காலத்தில் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற ஊட்டக் குறைபாடு அதியூட்டமாகும். மா ஊட்டப் போசணைச் சத்துக்களை அதிகளவில் உள்ளெடுப்பதனால் அதியூட்டம் ஏற்படுகின்றது. இதற்குப் பிரதான காரணம் எண்ணெய், சீனி அடங்கிய உணவுப் பொருட்களை அதிகளவில் உட்கொள்வதாகும். அதியூட்ட நிலைமைகள் பின்வருமாறு.

1. நிறை அதிகரிப்பு (Overweight) - உயரத்திற்குப் பொருத்தமற்ற அளவில் நிறை அதிகரித்தல். (BMI) சுட்டி வயதிற்குப் பொருத்தமான அட்டவணையில் +1 SD க்கும் +2 SD வரைபுகளுக்கிடையில்)
2. அதிக பருமன் (Obesity)- வயதிற்குப் பொருத்தமற்ற அளவில் நிறை மிகவும் கூடுதலாக அதிகரித்தல். (வயத்திற்குப் பொருத்தமான BMI சுட்டி அட்டவணையில் +2 SD வரைபிற்கு மேலாக அமைதல்.)

வயது முதிர்ந்தவர்களின் போசணை மட்டத்தை நிர்ணயிப்பதற்காகவும் உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) பயன்படுத்தப்படுகின்றது. உடற்றிணிவுச் சுட்டிக்கு அமைய வயது முதிர்ந்தவர்களின் போசணை நிலைமையைத் தீர்மானிக்கும் முறையை முதலாவது அலகில் நாம் கற்றுள்ளோம்.

ஒருவர் அதியூட்டம் காரணமாகப் பின்வரும் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகலாம்

- மாரடைப்பு, நீரிழிவு, சுவாசத்தொகுதி சம்பந்தமான தொற்றாத நோய்களுக்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பு அதிகரித்தல்.
- என்பு, மூட்டுகள் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படல்.
- வேலை செய்யும் ஆற்றல் குறைவடைதல்.
- நண்பர்கள் மத்தியில் கேலிக்குள்ளாதல்.
- பல்வேறுபட்ட சமூகப் பிரச்சினைகள்.
- மனச் சோர்வு ஏற்படுதல்.



செயற்பாடு

அதியூட்ட நிலைமைக்கு உள்ளாகியுள்ள ஒருவர் தமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியதும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியதுமான உணவுகளைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகள் (Micronutrient Deficiency)

எமது நாளாந்த உணவில் நுண் ஊட்டச் சத்துக்கள் குறைவான அளவில் காணப்படுமாயின், நீண்டகாலத்தில் நுண் ஊட்டக் குறைபாட்டுப் பிரச்சினைக்கு உள்ளாகும் நிலை ஏற்படும். அவ்வாறான நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. இரும்புக் குறைபாடு
2. அயடின் குறைபாடு
3. விற்றமின் A குறைபாடு
4. கல்சியக் குறைபாடு
5. நாகம் (Zinc) குறைபாடு

நுண் ஊட்டக் குறைபாட்டிற்கான காரணம், நோயறிகுறிகள், அவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள்

இரும்புக் குறைபாடு

இரும்புக் குறைபாட்டிற்கான காரணிகள்

- இரும்புச் சத்துக் கொண்ட உணவை உட்கொள்ளாமை.
- இரும்பு அகத்துறிஞ்சப்படாமை.
- பிழையான உணவுப் பழக்கம்.
- கொழுக்கிப் புழு போன்றவற்றால் குடலிலிருந்து குருதிப் பெருக்கு ஏற்படல்.
- மாதவிடாயின் போது அதிகளவு குருதி வெளியேறல்.

பாதிப்புக்கள்

- குருதிச் சோகை ஏற்படுதல்.
- ஞாபக சக்தி / அவதானிக்கும் ஆற்றல் என்பன குன்றுதல்.
- சோம்பல் தன்மை.
- குழந்தைகள் நிறைகுறைவாகப் பிறத்தல்.
- இலகுவில் களைப்படைதல், உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல்.

பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- பிள்ளைகளுக்கு அரசு வழங்குகின்ற இரும்புச் சத்துக் கொண்ட மாத்திரைகளை முறையாக உட்கொள்ளல்.
- இரும்புச் சத்துக் கூடியளவில் தேவைப்படுகின்ற கர்ப்ப காலத்தில் உணவு மூலம் அல்லது மாத்திரைகளாக அதனை மேலதிகமாகப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- அன்றாடம் இரும்புச்சத்து அதிகளவில் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல். (இறைச்சி, முட்டை, சிவப்பரிசிச் சோறு, தானிய வகைகள், பச்சை நிறக் காய்கறி, போஞ்சி, நிலக்கடலை)
- பிரதான உணவு வேளைக்கு 45 நிமிடங்களுக்கு முன்னரும் பின்னரும் இரும்புச் சத்து அகத்துறிஞ்சலுக்கு இடையூறாகவுள்ள தேநீர், கோப்பி போன்றவற்றை அருந்தாதிருத்தல்.

- இரும்புச் சத்து அகத்துறிஞ்சுதலைஇலகுவடுத்தும் உணவுகளை உட்கொள்ளல், அதாவது கீரை உணவுகளுக்கு எலுமிச்சம்சாறு சேர்த்தல், உணவு வேளைகளுக்குப் பின் பழங்கள் உட்கொள்ளல். இரும்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை (Iron fortified) சேர்த்துக் கொள்ளல்.



அட்டவணை 7.1

விற்றமின் A குறைபாடு

விற்றமின் A குறைபாட்டிற்கான

காரணிகள்

- தாய்ப்பால் போதுமான காலத்திற்குக் கொடுக்காமை.
- உணவுக் களஞ்சியப்படுத்தலில் உள்ள குறைபாடுகள்.
- பிழையான சமையல் முறை.
- சமிபாட்டுத் தொகுதியில் புழுக்கள் அடிக்கடி ஏற்படுதல்.
- போதியளவு விற்றமின் A கொண்ட உணவு உள்ளெடுக்காமை.

பாதிப்புக்கள்

- பீற்றோவின் புள்ளி ஏற்படல்.
- கண் வரண்டு போதல்.
- பார்வைக் குறைபாடு ஏற்படல்.
- தடிமன் போன்ற சுவாச நோய்கள் அடிக்கடி ஏற்படல்.
- இலகுவில் வயிற்றோட்டம் ஏற்படல்.
- மாலைக்கண் நோய் ஏற்படல்.
- சரும நோய்கள் (தோல்) ஏற்படல்.

பாதிப்புக்களைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- அரசு இலவசமாக வழங்கும் விற்றமின் A மாத்திரைகளை முறையாகப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- விற்றமின் A நிறைந்த மஞ்சள் நிற, கரும் பச்சை நிற காய்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றை நாளாந்த உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- தாய்பால் விற்றமின் A அடங்கியுள்ள நல்லதொரு சத்துணவு என்பதனால் குழந்தைக்கு 2 வருடமாகும் வரை தாய்ப்பாலூட்டல்.
- குழந்தை பிறந்த ஆரம்பகாலத்தில் தாய்பாலிலுள்ள கொலஸ்திரம் எனப்படும் பதார்த்தத்தில் அதிகளவு விற்றமின் காணப்படுகிறது. எனவே குழந்தைகளுக்கு அப்பாலை ஊட்டுவதில் கவனம் செலுத்தல்.

தாவர உணவு

கரும் பச்சை நிறக்
காய்கறி, கீரை வகை,
மஞ்சள் நிற பழங்கள்,
காய்கறிகள்



விலங்குணவு

ஈரல், எண்ணெய்,
பால், மீன், சீஸ்,
பட்டர்



விற்றமின் A அடங்கியுள்ள
உணவுகள்

தானியங்களும்
வித்துக்களும்

பயறு, சோயா,
போஞ்சி



அட்டவணை 7.2

அயடின் குறைபாடு

அயடின் குறைபாட்டிற்கான காரணிகள்

- உணவினால் கிடைக்கும் அயடின் அளவு போதாமை.
 - கடந்தாவர உணவுகள் பிரபல்யம் அடையாமை.
 - மலைநாட்டுப் பிரதேங்களில் மண் கழுவிச் செல்லப்படுவதனால் அயடின் குறைவாகக் கிடைத்தல்.
 - அயடின் கொண்ட உப்பை வெப்பமான இடத்தில் வைத்தல்.
- உதாரணம்: (அடுப்பு ஓரங்களில்.)

பாதிப்புக்கள்

- கண்டமாலை ஏற்படுதல்.
- அறிவு விருத்தி தடைப்படுதல்.
- கல்வி கற்க உற்சாகமின்மை.
- உயரமடைதல் மட்டுப்படுத்தப்படல்.
- தைரோடின் சுரத்தல் குறைவடைதல்.

பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- அயடின் கலந்த உப்பைப் பாவித்தல்.
- உணவுடன் கடல் மீன், கடற் தாவர உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளல்.



அட்டவணை 7.3

கல்சியக் குறைபாடு

கல்சியக் குறைபாட்டு

நோய்களுக்கான காரணிகள்

- கல்சியம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல்.
- கல்சியம் அகத்துறிஞ்சலுக்கு இடையூறாக உள்ளவற்றைக் கூடுதலாக உள்ளெடுத்தல்.

பாதிப்புக்கள்

- என்பு முறிவுகள் இலகுவாக ஏற்படல். (ஒஸ்தியோபுரோசிஸ்)
- பற்கள் சிதைவடைதல்.
- வளர்ச்சி குன்றுதல்.

பாதிப்பைக் குறைக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள்

- கல்சியம் நிறைந்த உணவுளை உட்கொள்ளல்.
- விற்றமின் D கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
- கல்சியம் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்கக்கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ளல். (இலக்ரோசு, அடங்கிய உணவு)



நாகக் குறைபாடு

நிர்ப்பீடனத் தொகுதியை வலுவூட்டுதல், காபோவைதரேற்று தகனத்திற்குத் துணை புரிதல், கல வட்டத்தை ஊக்குவித்தல் (கலப்பிரிவு, வளர்ச்சி, புதிய கலங்கள் உருவாதல்) போன்ற முக்கியமான தொழிற்பாடுகளுக்காக நாகம் தேவைப்படுகிறது. நாகக் குறைபாடு காரணமாக நோய், உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல் என்பன ஏற்படலாம். செந்நிற இறைச்சி வகைகள், நிலக்கடலை, போஞ்சி, கடல் உணவுகளில் நாகம் அதிகமாகக் காணப்படும்.

போசணைக் குறைப்பாட்டைத் தவிர்க்க மேற் கொள்ளவேண்டிய மேலதிக நடவடிக்கைகள்

1. குழந்தை பிறந்த ஆரம்பகாலத்தில் தாய்ப்பாலுடன் கொலஸ்திரம் என்ற பதார்த்தம் சுரக்கின்றது. இதில் கூடியளவு விற்றமின் A உள்ளது. எனவே அது பற்றி பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு அறிவூட்டல்.
2. குழந்தைகளுக்கு 06 மாதங்கள் பூர்த்தியாகும் வரை தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டுதல் மிக முக்கியமானது. தாய்பாலில் குழந்தையின் உடல், மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான எல்லாப் போசணைச் சத்துக்களும் காணப்படுகின்றன.
3. நாள்தோறும் போதியளவு உணவு உட்கொள்ளலும் போசணைச் சத்து நிறைந்த நிறையுணவைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்.
4. உரிய வேளைகளில் உணவு உட்கொள்ளல், (மூன்று வேளை உணவு உட்கொள்ளல்) காலையுணவைத் தவறாமல் உட்கொள்ளல்.
5. முடியுமான வரை இயற்கையான உணவுகளை உட்கொள்ளல், அதிகளவு எண்ணெய், சீனி கொண்ட உணவு மற்றும் துரித உணவுகளை இயன்றளவு குறைத்தல். மேலும் ஒரு நாளைக்கான உணவு வேளைகளில் 5 பங்கு காய்கறிகளையும், பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
6. சில உணவுப் பொருட்கள் சில காலங்களில் அதிகளவு கிடைக்கின்றன. அவ்வாறான உணவுகளை அக்காலங்களில் கூடியளவு உட்கொள்ளல் உதாரணமாக : மா, விளம்பழம், ரம்முட்டான்.
7. பொதுசனத் தொடர்பு சாதனங்களினூடாக விளம்பரப்படுத்தப்படும் உணவுகள் சம்பந்தமாக அறிவுபூர்வமாகவும் விழிப்புணர்வுடனும் செயற்படல்.
8. சுகதேகியான ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு ஒன்றரை லீற்றர் தொடக்கம் இரண்டு லீற்றர் வரையான நீரை அருந்தும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல். தாகமேற்படும் போதெல்லாம் சுத்தமான நீரை அருந்துதல்.
9. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதுடன் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்படல்.
10. தமக்குத் தேவையான கலோரிப் பெறுமானத்தை நிறைவேற்றும் வகையில் உணவை நாள்தோறும் உள்ளெடுத்தல்.

ஊட்டக் குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டம்

ஊட்டக் குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டம் அபிவிருத்தியடைந்துவரும் நாடுகளில் பிரதான பிரச்சினையாக உள்ளது. தாய் போசணைக் குறைபாடு உள்ளவராயின் அவருக்குப் பிறக்கும் குழந்தையும் நிறைகுறைவாகப் பிறக்கும். அக் குழந்தை கட்டிளமைப் பருவ வயதையடையும் போது குறளாதல், நிறைகுறைவடைதல் என்பவற்றால் பாதிப்படையலாம். இவர் தாய்மையடையும் போது போசணைக் குறைபாட்டுக்குள்ளாவார். எனவே அவருக்குப் பிறக்கும் குழந்தையும் போசணைக் குறைபாடுடையதாகப் பிறக்கும். இவ்வாறு தொடர்ச்சியாக நிகழும் ஒரு சக்கரம் போன்ற செயற்பாடு ஊட்டக் குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டம் எனப்படும். ஆரோக்கியமான எதிர்கால சமூகமொன்றை உருவாக்குவதற்கு இவ் ஊட்டக் குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டத்தின் ஏதாவதொரு கட்டத்தை நீக்க வேண்டும். இதற்கு இலகுவானதும் மிக முக்கியமானதுமான பருவம் கட்டிளமைப்பருவமாகும்.

ஊட்டக் குறைபாடுள்ள பெண்ணொருவருக்குப் பிறக்கும் குழந்தை உடல், உள பலவீனங்களுக்கு உள்ளாவார். அதேவேளை தாயின் ஆரோக்கியத்திற்கும் இது இடையூறாக அமையும். இதனால் பெண் பிள்ளையொருவர் கட்டிளமைப் பருவத்தில் நல்ல போசணையைப் பெற்றுச் சீரான வளர்ச்சியுடன் இருப்பது சிறப்பான தாய்மையடைதலுக்கு உறுதுணையாக அமையும்.

கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிறையில் போதியளவு அதிகரிப்பு ஏற்படாமைக்குரிய காரணிகள்

1. தாயின் குறையூட்டம்.
 2. தாய்க்கு ஏற்படுகின்ற பல்வேறுபட்ட நோய் நிலைமைகள்.
(உதாரணம் குருதிச்சோகை, நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம்)
 3. கர்ப்ப காலத்தில் போதியளவு போசணையுள்ள உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளாமை.
 4. பிள்ளைப் பருவம், கட்டிளமைப்பருவ வயதுகளில் சரியான போசணையைப் பெற்றுக்கொள்ளாமை.
- இக் காரணிகளால் தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தை நிறைகுறைவாகப் பிறக்கும். (குழந்தை பிறக்கும் போது அதன் நிறை 2.5 Kg ஐ விடக் குறைவாக இருப்பின் அதனை நிறைகுறைவான குழந்தை என அழைப்பர்.)

பிறப்பில் நிறைகுறைவாக உள்ள பிள்ளைகள் உடல், உள குறைபாடுகளுடன் செயற்பாடுகளில் பின்தங்கியவர்களாகவும் காணப்படுவர். எனினும் அக்குழந்தையை முறையாகப் பாதுகாத்து உரிய போசணை வழங்கி வளர்த்தால் சாதாரண குழந்தைகளின் மட்டத்திற்குக் கொண்டுவரலாம். ஆனால் போசணை குறைவடைந்தால் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுதல், பிள்ளைப் பருவ, கட்டிளமைப் பருவ காலங்களில் வளர்ச்சி குன்றுதல் என்பனவும் ஏற்படலாம். இவை குறளாதல், தேய்வடைதல் போன்ற நிலை ஏற்படக் காரணமாகலாம். அத்துடன் உள வளர்ச்சி மற்றும் கல்வி நிலையில் பாதிப்பு என்பனவும் ஏற்படலாம்.

இது ஊட்டக் குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டம் தொடர வாய்ப்பாக அமையும். ஆண் பிள்ளைகளில் ஊட்டக்குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டம் முறியடிக்கப்படும்போது செயற்றிறன் கூடிய ஆரோக்கியமான எதிர்கால சந்ததியொன்றை உருவாக்க முடியும்



செயற்பாடு

ஊட்டக் குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டத்தைத் தடுக்கக்கூடிய முறையைக் காட்டும் அட்டவணையொன்று தயாரியுங்கள்

போசணைக் குறைபாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

1. உணவைப் பேணிப் பாதுகாத்தல்

உணவைத் தயாரிக்கும் போது, களஞ்சியப்படுத்தும் போது அல்லது உட்கொள்ளும் போது அவ்வுணவினால் தீங்கு அல்லது ஆபத்து ஏற்படாது என உறுதி செய்தல் உணவைப் பாதுகாத்தல் எனப்படும்.

உணவைப் பேணிப் பாதுகாத்தலுக்கு இடையூறாக மூன்று காரணிகள் உள்ளன. அவையாவன.

1. உயிரியல் காரணி - உணவில் இருக்கக் கூடிய உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணங்கிகள்.
2. இரசாயனக் காரணி - உணவில் இருக்கக்கூடிய பல்வேறுபட்ட இரசாயனப் பதார்த்தங்கள்
3. பௌதீகக் காரணி - உணவில் இருக்கக்கூடிய மணல், சிறிய கற்கள் போன்றன.

உணவு பழுதடைதல் என்பது பல்வேறு காரணிகளால் உணவின் இயல்புகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுதலாகும். அக்காரணிகளாவன :

1. ஈ, கரப்பான் பூச்சி, எலி, பறவைகள் போன்ற விலங்குகள் உணவைத் தீண்டுதல்.
2. கைகள் சுத்தமின்றியும் சுத்தமில்லாத பாத்திரங்களிலும் ஒழுங்கு முறையின்றியும் உணவு சமைத்தல்.
3. உணவைக் கையாளும் போது கவனமின்றி இருத்தல்.
4. பொருத்தமில்லாத முறையில் உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தல்.

அவதானத்துடன் செயற்படுவதன் மூலம் உணவு பழுதடைதலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். உதாரணம்

1. உணவைப் பயன்படுத்த முன் இரு கைகளையும் சரியான முறையில் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல்.
2. தூய்மையான முறையில் உணவைத் தயாரித்தல்.
3. உணவைப் பரிமாறும் போது சுத்தமான, பொருத்தமான உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்.
4. உணவு தயாரிப்பவரின் தனிப்பட்ட தயார் நிலையை கவனத்திற்கொள்ளல்.
5. உணவு நஞ்சாதலைத் தடுத்தல்.

அதற்காகப் பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளவும்

- பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகளை உண்ணாதிருத்தல் - சில பூஞ்சண வகைகள்(பங்கசு), அப்லரொக்சின் (Aflatoxin) எனப்படும் நச்சுப் பதார்த்தைச் சுரக்கின்றன
- பச்சை நிறத் தோலுடைய உருளைக் கிழங்கை உண்ணப் பயன் படுத்தாதிருத்தல் - உருளைக் கிழங்கு சூரிய ஒளி படுவதனால் பச்சை நிறமாகின்றது இதன் போது “சொலானின்” எனும் பதார்த்தம் ஒன்று சுரக்கப்படுவதனாலேயே அவ்வாறு ஏற்படுகின்றது.
- அச்சாறு போன்ற புளிப்புச் சுவையுடைய உணவுகளை உலோகப் பாத்திரங்களில் இடாதிருத்தல். - வினாகிரியிலுள்ள அசுற்றிக்கமில்லம் அலுமினியம், இரும்பு போன்றவற்றுடன் தாக்கமுறும்.
- ஒரே எண்ணெய்யை மீண்டும் மீண்டும் உணவுகளைப் பொரிக்கப் பயன் படுத்தாதிருத்தல்.- இதன்போது தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனப் பதார்த்தம் உருவாகின்றது.

- காலாவதியான உணவுகள், பொதி உடைக்கப்பட்ட உணவுகள், உருமாறிய கொள்கலனில் உள்ள உணவுகள் (உருக்குலைந்த உருப்பருத்த) என்பவற்றை உண்ணாதிருத்தல்.
- வழமையான மணமோ, சுவையோ அல்லாத உணவுகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல்.

2. வயது

ஒருவரின் வாழ்நாளில் வெவ்வேறு பருவங்களிலும் அவர் உள்ளெடுக்க வேண்டிய போசணைத் தேவை வேறுபடுகின்றது. குழந்தையொன்று பிறந்தது முதல் 1000 நாட்களுக்குள் அது எடுக்க வேண்டிய போசணைச் சத்து அதன் வாழ்நாள் முழுவதற்கும் முக்கியமானதாகும். குழந்தையொன்றின் ஊட்டம், வளர்ச்சி, பாதுகாப்பு என்பவற்றுக்குத் தேவையான எல்லாப் போசணைப் பதார்த்தங்களும் தாய்ப்பாலில் காணப்படுகிறது. இளம் பராயத்தில் ஏற்படுகின்ற போசணைக் குறைபாடு காரணமாக, பெண் பிள்ளை எனின் அவருக்கு எதிர்காலத்தில் பிறக்கின்ற குழந்தை நிறை குறைவாகப் பிறக்கும். வயது முதிர்ந்தவர்கள் தாம் மேற்கொள்ளும் உடற் செயற்பாடுகள் குறைவு என்பதால் போசணை குறைந்த உணவை உட்கொள்வது முக்கியமானது. வயதாகும் போது உடலில் விற்றமின் B_{12} , விற்றமின் C, றைபேபோபிளேவின், போலிக்கமிலம், கல்சியம், இரும்பு ஆகிய நுண் ஊட்டங்கள் குறைவடைகின்றன. எனவே அவை அடங்கிய உணவுகளை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

விசேடமாக உணவிலுள்ள கல்சியம், என்பில் சேமிக்கப்படுவதற்கு போதியளவு உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். அதேபோல வயதாகும் போது நாள் உணவுப் பொருட்களை அதிகமாகவும் சீனி, எண்ணெய் போன்றவற்றைக் குறைத்தும் உட்கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கையின் எப்பருவத்திலும் உயரத்திற்கும் வயதிற்குமேற்ப நிறையைக் (உடற்றிணிவுச் சுட்டி) கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

3. ஆரோக்கிய நிலை

எமக்கு ஏற்படுகின்ற சில நோய் நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப எமது உணவுக் கட்டுப்பாடும் அமைதல் வேண்டும். நோய்க்குப் பொருத்தமான உணவுகளையே தெரிவு செய்ய வேண்டும். உதாரணமாக குருதிச் சோகையுடைய ஒருவர் இரும்புச் சத்துடையதும் இரும்பை அகத்துறிஞ்சக் கூடியதுமான உணவுகளைக் கூடுதலாக உள்ளெடுக்க வேண்டும். உணவு சமிபாட்டுக் தொகுதியில் புழுக்கள் இருப்பின் போதியளவில் உணவு உள்ளெடுத்தாலும் அவை உடலினால் அகத்துறிஞ்சப்படுவது போதாமையால் போசணைக்குறைபாடு ஏற்படும். எனவே ஊட்ட நிலையைக் கூடியளவில் பேணுவதற்காக சில நோய்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பிரதான உணவு வேளைகளுக்குரிய உணவு கட்டாயம் உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டும். பாடசாலை செல்லும் சிறுவர்கள் காலையுணவைத் தவறவிடுவது ஊட்டக் குறைபாட்டுக்கு ஒரு காரணமாக அமைகிறது. அதேபோல் சரியான முறையில் காலையுணவு உள்ளெடுக்கப்படாவிடின் கல்வி நடவடிக்கைகளுக்கும் அது இடையூறாக அமையும். மேலும், ஒருவர் 12 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் உணவு எதுவும் உண்ணாது இருக்கக் கூடாது. ஒருவரின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்வதற்காக எப்போதும் புதிய காய்கறிகளையும், பழங்களையும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பாவித்த எண்ணெயில் பொரிக்கப்படுகின்ற உணவுகளில் காணப்படக்கூடிய டிரான்ஸ் கொழுப்பமிலம் (Trans fatty acid) உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியது. மேலும் ஒருவரின் உடல் உழைப்பிற்கு ஏற்பவும் அவரது உணவுமுறை அமைதல் வேண்டும்.

4. சுற்றாடல்

ஒருவர் உள்ளெடுக்கின்ற உணவு அவர் வாழ்கின்ற சூழலிலும் தங்கியுள்ளது. மேலும் அவரின் உணவின் அளவு, அவர் வசிக்கின்ற பிரதேசத்தின் காலநிலை, வானிலை வேறுபாட்டுக்கு ஏற்பவும் வேறுபடுகின்றது. குளிர்ப் பிரதேசங்களில் வாழ்பவர்களுக்கு வெப்பத்தைப் பிறப்பிப்பதற்காக சக்தியைக் கூடியளவில் பிறப்பிக்கக்கூடிய உணவை அதிகமாக உள்ளெடுக்க வேண்டியுள்ளது.

5. உணவு தொடர்பாகப் பொது மக்களிடம் காணப்படுகின்ற மூட நம்பிக்கையும் போசணை பற்றிய அறிவின்மையும்.

பிரதேச ரீதியிலும் வெவ்வேறு இனங்களுக்கிடையே உணவு வகைகள் சம்பந்தமாகவும் உணவு சமைக்கும் முறையிலும் பல்வேறுபட்ட மூட நம்பிக்கைகள் காணப்படுகின்றன. அத்துடன் ஊடகங்களினூடாகப் பிரச்சாரப்படுத்தப்படுகின்ற விளம்பரங்களின் உண்மை நிலை சம்பந்தமாகவும் பொதுமக்கள் தெளிவின்றி இருக்கின்றனர். எனவே இக்காரணிகளும் போசணை பற்றிய பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதில் நேரடியான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

போசணையுடன் தொடர்புடைய சில மூட நம்பிக்கைகள் பின்வறுமாறு :

1. சூட்டுத் தன்மையுடைய உணவு, குளிர்ச்சியான உணவு, என்பன உடலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்ற எண்ணம் .
2. விலை கூடிய உணவில் போசணைச் சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கும் என்ற நம்பிக்கை.
3. தாகமேற்படும் போது நீர் அருந்துவதை விட இனிப்பூட்டிய குளிர்பானம் அருந்துவது நல்லதென நினைப்பது.
4. பால் ஒரு நிறையுணவு எனக் கருதுவது.
5. நோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் உணவு சமிபாடடைவது கடினம் என எண்ணி உணவைக் குறைவாக உட்கொள்வது.

இவை தவிர உணவு சந்தைப்படுத்தலில் உள்ள பிரச்சினைகள், பொருளாதார நிலை, உணவுத் தட்டுப்பாடு, வெவ்வேறுபட்ட உணவுகளில் அடங்கியுள்ள போசணை பற்றிய அறிவின்மை, புறக்கணிப்பு என்பனவும் போசணைக் குறைபாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.

போசணைக் குறைபாட்டைக் குறைப்பதில் மாணவர்களின் பங்களிப்பு

தமது போசணை நிலை பற்றி அறிந்திருத்தல், பொருத்தமான உணவுப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள நடவடிக்கை எடுத்தல், விளம்பரங்களுக்கு ஏமாறாதிருத்தல், உணவுகளை அறிந்து தெரிவு செய்தல் என்பவற்றின் மூலம் போசணைக் குறைபாட்டைக் குறைப்பதில் மாணவர்களும் பாங்களிப்புச் செய்யலாம். இதற்கான சில வழிகள் பின்வருமாறு

1. போசணை தொடர்பான திறன்களை விருத்தி செய்தல்.
2. உணவுத் தேவைக்காக வீட்டுத் தோட்டத்தை அமைத்தல்.
3. உள்நாட்டு உணவுப் பாவனை.

அ. போசணை தொடர்பான திறன்களை விருத்தி செய்தல்

- 1 இலங்கையில் ஒவ்வொரு பிரதேசத்திற்கும் ஒவ்வொரு இனத்திற்குரிய தனித்துவமான உணவுப் பல் வகைமையும் பழக்க வழக்கங்களும் உள்ளன. அதே போல உணவுப் பயன்பாடு, உணவுத் தயாரிப்பு, உணவு உட்கொள்ளல் என்பன சம்பந்தமாகவும் ஒவ்வொருவர் மத்தியிலும் பல வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. மேலும் பல்வேறு ஊடகங்களினூடாகவும் பிரசாரப்படுத்தப்படுகின்ற பல விளம்பரங்களினூடாகத் துரித உணவுகள், இனிப்புப் பானங்கள் என்பன சம்பந்தமாகவும் நுகர்வோர் ஈடுபாடு காட்டுகின்றனர். எனவே பாடசாலை மாணவர்கள் உணவும் போசணையும் பற்றித் தெளிவாக அறிந்து கொள்வதோடு, வீட்டில் உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது நிறையுணவைத் தெரிவு செய்யவும் ஈடுபாடு காட்டல் வேண்டும். மேலும் உணவு உட்கொள்ளும் போது தேவையான அளவில் உட்கொள்ளவும், (அதாவது குறைவாகவோ கூடுதலாகவோ அல்லாமல்) வயதிற்கேற்ப உயரத்தையும் நிறையையும் பேணவும் (உடற்றிணிவுச் சுட்டி) மாணவர்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
2. பிரதான உணவு வேளைகளைத் தவற விடாமலும், சமநிலையான உணவு வேளையாகப் பெற்றுக்கொள்வதும் முக்கியமாகும். மாணவர்கள் நிறையுணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கடந்த தரங்களில் கற்ற உணவுக் கூம்பகத்தின் அடிப்படையில் உணவுகளைத் தெரிவு செய்யத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

3. பாடசாலையில் பின்பற்றப்படுகின்ற போசணை சம்பந்தமான கொள்கைகளை மாணவர்கள் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். பாடசாலையில் காணப்படுகின்ற சிற்றுண்டிச் சாலையில் விற்பனைக்குள்ள உணவுகள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற வகையில் இருத்தல் வேண்டும். அதேவேளை பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்து கொள்ளவும் மாணவர்கள் பழகியிருத்தல் வேண்டும். மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த உணவுகளை விற்பனை செய்வதற்குச் சிற்றுண்டிச்சாலை உரிமையாளர்களை அறிவூட்டலாம்.
4. பாடசாலையில் நடைபெறுகின்ற விழாக்கள், வைபவங்களின் போது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த உணவு, பானங்களை வழங்குவதற்கும் நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

ஆ. உணவுப் பாவனைக்கு ஏற்ற முறையில் வீட்டுத் தோட்டத்தை அமைத்தல்



உரு 7.1

ஆரம்ப காலம் முதல் மக்கள் தமது வீட்டுச் சுற்றுப்புறத்தில் வீட்டுத் தோட்டத்தை அமைப்பதில் ஆர்வம் காட்டியுள்ளனர். இதில் காய்கறி, பழங்கள், வாசனைத் திரவியங்கள், மூலிகைத் தாவரங்கள், பூஞ்செடிகள் என பல்வேறு வகையிலும் பயனுடைய தாவரங்களை அழகான முறையில் வளர்த்து சுற்றுப் புறச் சூழலைச் தூய்மையாகவும் அழகாகவும் வைத்திருந்தனர். எனினும் தற்போது வீட்டுத்தோட்டம் அமைப்பதில் மக்களுக்கு உள்ள ஆர்வம் படிப்படியாகக் குறைந்து வருகின்றது. ஏனெனில் அவர்களுக்குச் சொந்தமான நிலத்தின் அளவு குறைவாக இருப்பதும், செயற்கை உணவுகளின் பாவனை அதிகரித்திருப்பதும், நேர காலம் போதாமையும் இதற்குக் காரணங்களாகும். எனினும் தமக்குத் தேவையான காய்கறி, பழங்கள் போன்றவற்றை வீட்டுத்தோட்டத்தின் மூலம் பயிர்செய்து பெற்றுக்கொள்ள முடியுமாயின் அது கூடிய பயனுடையதாகும்.

வீட்டுத்தோட்டத்தின் மூலமான அனுகூலங்கள்

1. நஞ்சு, இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் அற்ற சுத்தமான உணவைப் பெறக் கூடியதாயிருத்தல்.
2. நிறையுணவு வேளையொன்றைத் தயார்செய்து கொள்ளக்கூடியதாக இருத்தல்.
3. வீட்டுக் கழிவுப் பொருட்களை மீள்பயன்படுத்துவதன் மூலம் கழிவுப் பொருட்களின் முகாமைத்துவத்தில் ஈடுபடக்கூடியதாக இருத்தல்.
4. வீட்டின் சுற்றுப்புறம் அழகானதொரு சூழலாக மாறுதல்.
5. ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுடையவாறு செலவு செய்யக்கூடியதாக இருத்தல்.
6. உடற் பயிற்சியாக அமைவதுடன் மனதிற்கு சந்தோசத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகவும் இருத்தல்.
7. பொருளாதார ரீதியாகப் பயனுடையதாக அமைதல்.

சிலர் தமக்குச் சொந்தமான நிலப்பரப்புக் குறைவாக இருப்பது வீட்டுத் தோட்டம் அமைக்கத் தடையாக உள்ளது எனக் கூறுகின்றனர். எனினும் இலங்கை விவசாயத் திணைக்களம் தமக்குரிய இடத்திற்கு ஏற்றவாறு பயிர்களை நடும் பல்வேறு முறைகளை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. நிலப்பரப்பின் அளவு, செலவழிக்கக் கூடிய நேரம், தமக்குத் தேவையான போசணைத் தேவை ஆகிய காரணிகளைக் கருத்திற் கொண்டு வீட்டுத் தோட்டத்திற்கு பல்வேறு அம்சங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதில் சில முறைகள் பின்வருமாறு:

1. பயிர் வகைகளை நடுதல்

- கீரை வகைகளை பூச்சாடி அல்லது நீர்க்குழாய்களில் வளர்க்கும் முறை.
- மிளகாய், தக்காளி போன்றவற்றைப் பூச்சாடிகளில் வளர்த்தல்.
- அரி மரங்களை (தளபாடம் செய்ய) வீட்டுத்தோட்ட எல்லைகளில் நடுதல்.

2. சேதனப் பசளைகளைத் தயாரித்தல்.

- கூட்டுப்பசளையை கூடை அடைப்பு முறையில் அல்லது நகர்புறமாயின் கூட்டுப் பசளைப் பீப்பாக்கள் மூலம் தயாரித்தல்.

3. உயிர்வாயு தயாரிக்கும் தொகுதியொன்றை அமைத்தல்

4. மழை நீரை நீர்த்தாங்கிகளில் சேகரித்து பயிர்ச்செய்கைக்குப் பயன்படுத்துதல்



பயிர் வகைகளை நடுத்தல்



உயிர் வாயுத் தொகுதி



மழை நீர்த் தாங்கி



கால்நடை வளர்ப்பு (கோழி)



கூட்டுப்பசளைக் கூடை

உரு 7.2



செயற்பாடு

உங்கள் அன்றாட உணவுத் தேவைக்காக வீட்டுத் தோட்டத்தைப் பயன்படுத்தலுக்குப் பொருத்தமான திட்டமொன்றை ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

தேசிய உணவுப் பாவனையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்

எமது நாளாந்த உணவுகவேளையில் இயற்கை உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்வது இன்றியமையாதது. தேசிய உணவுகளை உடனுக்குடன் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருப்பதால் அது போசணையில் மிக உயர்ந்ததாகும்.

பெரும்பாலும் வீட்டுத் தோட்டத்தில் விழைவிக்கக்கூடிய உணவை நாளாந்த உணவு வேளையில் சேர்த்துக் கொள்வதால் அது இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் அற்ற, போசணை மிக்க உணவாக அமையும். அத்துடன் பணம் மீதமாவதுடன் களஞ்சியப்படுத்த வேண்டிய அவசியமும் ஏற்படாது.

செயற்கையான சுவையூட்டிகளுக்குப் பதிலாக இயற்கைத் தாவரங்களிலிருந்து பெறப்படும் சுவையூட்டிகளை உணவில் சேர்ப்பதனால் உணவின் சுவை அதிகரிப்பதுடன் உணவு தரத்திலும் உயர்ந்து காணப்படும். அவ்வாறான இயற்கைச் சுவையூட்டிகளாக வெள்ளைப் பூண்டு, ரம்பை, கறிவேப்பிலை, கொறுக்காய்ப் புளி, கொத்தமல்லி, வினாகிரி போன்றன பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மேலும் இவற்றிலுள்ள மருத்துவக் குணங்கள் காரணமாக உடலுக்கு ஆரோக்கியமும் கிடைக்கின்றது.

உணவு தயாரிப்பதற்காக இயற்கையான வர்ணங்களைப் பாவிக்கலாம்.

உ+ம்	சிவப்பு	- பீற்றுட் கிழங்கு (Beet root)
	நீலம்	- நீல கற்றொழுப்பூ (Blue Katarolu)
	பச்சை	- பழத்தோல், கறிவேப்பிலை (Water melon)
	மஞ்சள்	- மாம்பழம், தோடம்பழம் (Mango and Orange)
	வெள்ளை	- கெக்கரிக்காய் (Cucumber)



உரு 7.2

பாலும் பால் உற்பத்தி பொருட்களும் தேசிய உணவாகப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய போசணை மிக்க உணவாகும். இதில் முதலிடம் வகிப்பது பால், தயிர், பட்டர், மோர், நெய் ஆகிய பால் உற்பத்திப் பொருட்களாகும். இவற்றினால் போசணை கிடைப்பதுடன் ஆரோக்கியமும் கிடைக்கிறது.



உரு 7.4



செயற்பாடு

பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலையானது, பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலைக் கொள்கைகளுக்கு ஏதுவாகச் செயற்படுகின்றதா என்பது சம்பந்தமாக அறிக்கையொன்றைத் தயாரிக்குக.

இலங்கையின் உணவுக் கலாசாரம்

புராதன காலந் தொட்டு இன்று வரை இலங்கையரின் பிரதான உணவு நெல் அரிசிச் சோறாகும். சோறு சமைப்பதற்காக பல்வேறு வகையான அரிசி பயன்படுத்தப்பட்டதாக நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதில் சுவந்தல், களுஹீனாட்டி, பச்சைப் பெருமாள், ரத்தல், ஹட்டதா நெல் என்பன அடங்குகின்றன. இவை தவிர தானியங்களும், தானியங்கள் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளும் பிரதான இடம் வகித்தன. குரக்கன், சாமை, திணை போன்ற போசணை மிக்க தானியங்கள் பிரபல்யமாக காணப்பட்டன.

எல்லா போசணைகளையும் கொண்ட உணவு வேளையைப் பெற்றுக்கொள்வதில் கவனமாயிருத்தல் வேண்டும். உதாரணமாக ஹத்மாலு எனப்படும் நானாவித மரக்கறி, பயிற்றம் சோறு, கலப்புக் கீரை வகைகள் அவற்றில் அடங்கும். இவ்வாறு நிறை உணவை பெற பல்வேறு நிறமுடைய மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள நம்முன்னோர்கள் பழகியிருந்தனர்.

உணவு வீணாவதைத் தடுப்பதற்கும் பல வழிகளைக் கையாண்டு வந்தனர். உணவு வகைகள் கூடுதலாகக் கிடைக்கும் காலங்களில் அவற்றைப் பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தி பேணிப் பாதுகாத்து பின்னர் பயன்படுத்திக் கொண்டனர். உதாரணமாக பலாக்கொட்டை வற்றல், கருவாடு என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

இலங்கை பல்லின மக்களின் நாடாகையால் பல்வேறு மதத்தவர்களும் தத்தமது சமய கலாசாரங்களுக்கு ஏற்ற உணவுகளைத் தயாரிக்கின்றனர். பிட்டு, தோசை, வடை போன்ற உணவுகள் தமிழரின் கலாசாரங்களுக்கூடாகவும் புரியாணி, வட்டிலாப்பம் போன்றவை முஸ்லிம்களின் கலாசாரங்களினாலும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.



உரு 7.5

இதுபோல பல்வேறு இனத்தவர்களின் வைபவங்களின் போது தெரிவு செய்யப்பட்ட விசேடமான உணவுகள் பிரபல்யம் அடைந்துள்ளன. உதாரணமாக சிங்கள, இந்து புத்தாண்டு வைபவத்தின் போது பெரும்பாலான வீடுகளில் சீனிப்பலகாரம்,

பாற்சோறு, பயற்றம் பலகாரம் போன்ற உணவுகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. தமிழ் மக்களின் கலாசாரத்தில் தோசை, பிட்டுவகை என்பவவும் தைப்பொங்கல் தினத்தில் விசேடமாகப் பொங்கலும் தயாரிக்கப்படுகின்றது. முஸ்லிம் மக்களின் வைபவங்களில் புரியாணி, வட்டிலாப்பம் போன்றனவும் தயாரிக்கப்படுகின்றன.



உரு 7.6

மக்களின் வாழ்க்கையில் பல்வேறுபட்ட வைபவங்களின் போது பயன்படுத்தப்படுகின்ற உணவு வகைகளும் வேறுபடுகின்றன. மங்களகரமான வைபவங்களின் போது பாற்சோறு கட்டாயமானதொரு உணவாகத் திகழ்கிறது.



உரு 7.7

சிறு பிள்ளைகளின் அமுதுட்டல், ஏடு தொடங்குதல், பெண்பிள்ளைகளின் பூப்படைதல் போன்ற வைபவங்களிற்கேற்ப உணவு, பானங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. மேலும் மரணங்கள் ஏற்படும் போது தயாரிக்கும் விசேட உணவுகளும் உள்ளன. “எச்சில் சோறு” இது போன்ற ஒன்றாகும். இது போல விசேட சந்தர்ப்பங்களின் போது விசேடமான உணவு வகைகள் தயாரிப்பது தெரிந்தோ தெரியாமலோ போசணைத் தேவையுடன் தொடர்புடையனவாகத் தொன்று தொட்டு இருந்து வருகின்றது.

வேறுபட்ட தனிநபர் தேவைக்கேற்ப உணவு தயாரித்தல்

குழந்தைகள்

குழந்தை பிறந்தது முதல் 6 மாத காலம் முடியும் வரை கட்டாயமாக தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டும். இக்காலப்பகுதியில் குழந்தைக்குப் பால் மா கொடுத்தலாகாது. தேவையேற்படும் போது வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைக்கு 6 மாதங்கள் பூர்த்தியடைந்த பின்னர் தாய்ப்பாலுடன் மேலதிகமாக வேறு உணவுகளை ஊட்ட ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதே வேளை குழந்தைக்கு 2 வருடம் பூர்த்தியாகும் வரை தேவை ஏற்படும் போதெல்லாம் தாய்ப்பாலூட்டுதல் வேண்டும். குழந்தை உண்ணப் பழக்குவதற்கு ஆரம்பிக்கும் போது அவர்களது பற்கள் முழுமையாக வளர்ச்சியடைந்திராததால் அரைத்திண்ம நிலையிலுள்ள (கூழ்) உணவுகளையே முதலில் கொடுத்தல் வேண்டும். ஒரு வருடம் பூர்த்தியானதும் குடும்பத்திலுள்ளோர் உண்ணும் உணவை வழங்கலாம்.

குழந்தைகள் துரிதமாக வளர்ச்சியடைதாலும் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்படுவதனாலும் அதிக சக்தி தேவைப்படும். எனவே அவர்களுக்குச் காபோவைதரேற்று, புரதம் போன்ற போசணை மிக்க உணவுகளை வழங்குதல் வேண்டும். மேலும் குழந்தைகள் ஒரு வேளை உணவில் உள்ளெடுக்கின்ற உணவின் கொள்ளளவு குறைவாதலால் அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகின்ற உணவு போசணை மிக்கதாக இருத்தல் அவசியமாகும். அத்துடன் உணவில் பல்வகைமையை (பல வகையான உணவுகள் கொண்ட உணவு வேளை) ஏற்படுத்திக் கொள்வதால் குழந்தைகளுக்கு உணவில் விருப்பத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர்

ஒருவருடைய வாழ்க்கைக் காலத்தில் கர்ப்பப்பையில் உள்ள காலத்தை அடுத்துக் கூடிய வளர்ச்சி வேகமுள்ள காலமே இப்பருவமாகும். இப்பருவத்திலேயே உச்ச அளவு வளர்ச்சியேற்படுகின்றது. எனவே இக்காலத்தில் அவர்களுக்கு கூடிய சக்தியை வழங்கக் கூடிய அதிகளவு புரதச்சத்துக் கொண்ட உணவுகள் வழங்கப்படுவது அவசியமாகும். அவர்களது என்பு, தசை வளர்ச்சிக்காக அதிகளவு கல்சியம், இரும்புச் சத்து என்பன அவசியமாகும். இப்பருவத்தில் தேவையான அளவு போசணைச் சத்துக்கள் கிடைப்பதனால் என்புகளும், பாலியல் அங்கங்களும் அதிகூடியளவு வளர்ச்சியடைகின்றன. இதனால் அவர்களது பரம்பரை அலகால் கிடைக்கும் உயரத்தை விடவும் கூடிய உயரத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளக் முடியும். இப்பருவத்தில் போசணை தொடர்பில் கூடிய கவனத்துடன் செயற்படுவதால் எதிர்காலத்தில் ஏற்படக் கூடிய பக்க விளைவுகளிலிருந்து (ஒஸ்தியோபுரோசிஸ் போன்ற நோய்கள்) பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

இப் பருவத்தை அடைந்தவர்கள் போசணை பற்றிக் கூடிய கவனம் செலுத்தாமல் அதிக எண்ணெய் சேர்த்த உணவுகள், இனிப்புப் பண்டங்கள், உடன் உணவுகள், துரித உணவுகள் போன்றவற்றை உட்கொள்வதில் அதிக ஈடுபாடுகாட்டுகின்றனர். இவற்றிற்குப் பதிலாக போசணை கூடிய, இயற்கையான காய்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது சிறந்ததாகும். இதற்காகக் கட்டிளமைப்பருவ விருப்பத்திற்கேற்ப பல்வகை சுவையுடைய உசிதமான உணவுகளைத் தயாரித்துக் கொடுக்க வேண்டும். இதற்காகப் பல்வேறு சமையல் முறைகளைக் கையாளலாம்.

பெண்பிள்ளைகள் உடல் நிறை அதிகரிக்கும் என்ற பயத்தினால் உணவு உட்கொள்வதை மட்டுப்படுத்துகின்றனர். அது உடலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மேலும் பெண் பிள்ளைகள் தமது கட்டிளமைப்பருவ வயதில் பெற்றுக்கொள்ளும் முறையான வளர்ச்சி எதிர்காலத்தில் அவருக்கு பிறக்கும் குழந்தையில் நேரடியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மிகவும் சரியான முறையில் வளர்ச்சியை அடைந்த பெண்பிள்ளைக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாகவும் சரியான உடல் நிறையைக் கொண்டதாகவும் இருக்கும்.

கர்ப்பிணித் தாய்மார்

பெண் ஒருவர் தமது கர்ப்ப காலத்தின் போது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் தமது இழையங்களை மேம்படுத்திக் கொள்ளவும் மேலதிக போசணையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எனவே போதியளவு காபோவைதரேற்று, இலிப்பிட்டு, புரதம் கொண்ட உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும். மேலும் குழந்தை கருவில் உள்ள போது உடல் வளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சி என்பன துரிதமாக நடைபெறுவதனால் போதியளவு நுண் ஊட்டச்சத்துக்களையும் (விசேடமான இரும்பு, அயடீன், கல்சியம், பொசு ராக், விற்றமின் A), கனிப்பொருட்களையும் விற்றமின்களையும் உள்ளெடுக்க வேண்டும். இரும்பு, விற்றமின் A, போலிக்கமிலம் என்பன மாத்திரைகளாக தாய், சேய் பராமரிப்பு நிலையங்களில் வழங்கப்படுகின்றன. போலிக்கமில மாத்திரைகளைக் குழந்தைப் பேற்றை எதிர்பார்க்கின்ற பெண்கள் அதன் ஆரம்பகாலம் முதல் உட்கொள்ள வேண்டும். இலங்கையில் இருக்கக்கூடிய பச்சை நிறக் காய்கறிகளில் போலிக்கமிலம் உள்ளது. கர்ப்பிணித் தாய்மார் முதல் 3 மாத காலத்துள் மருந்து வகைகள் எவையாவது உட்கொள்வதாயின் கட்டாயம் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்ப காலப்பகுதியில் உணவில் விருப்பமின்மை ஏற்படலாம். எனினும் போதியளவு போசணையுள்ள உணவை உள்ளெடுப்பதில் கவனம் செலுத்துதல் அவசியமாகும். இதற்காக ஒவ்வொருநாளும் சிறிய அளவில் உணவை அடிக்கடி உட்கொள்ளலாம்.

பாலூட்டும் தாய்மார்

குழந்தை பிறந்தது, முதல் 6 மாதங்கள் வரை குழந்தையின் போசணைத் தேவை நிறைவேற்றப்படுவது தாய்ப்பாலின் மூலமாகும். எனவே தாய் போதியளவில் போசணை உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும். மேலும் பாலூட்டும் தாய்மார் வழமையான உணவு வேளைக்கு மேலதிகமாக மற்றுமொரு வேளை உணவு உட்கொள்வதுடன் அதில் இரும்பு, கல்சியம் என்பவற்றைக் கூடியளவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும் வேண்டும். நெய்த்தோலி, பால், பழங்கள் என்பவற்றை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அதே போல நாளாந்தம் அருந்துகின்ற நீரின் அளவும் அதிகரிக்கப்பட வேண்டும்.

நோயாளிகள்

நோயுற்றிருக்கும் காலப்பகுதியில் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியுடன் தொடர்புடைய தொகுதிகள் சிறப்பாகத் தொழிற்படவும், நோயினால் சிதைந்த இழையங்கள் வளர்ச்சியடையவும் மேலதிக உணவு தேவைப்படுகின்றது. பெரும்பாலான நோய் நிலைமைகளின் போது உணவு சமிபாடடைவதில் இடர்பாடு ஏற்பட மாட்டாது. எனவே நோயுற்றிருக்கும் போது அதிக உணவைப் பெற்றுக்கொள்வது முக்கியமாகும். குறிப்பிட்ட நோயாளிகள் தமக்குப் பொருத்தமான உணவு வகைகள் சம்பந்தமாக வைத்தியரின் அல்லது ஊட்ட நிபுணர்களின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உணவுச் சமிபாடு சம்பந்தமான பிரச்சினையுள்ள நோயாளர்களுக்கு உணவு வழங்கப்படும் போது முதலில் திரவ நிலையிலுள்ள உணவிலிருந்து ஆரம்பித்து அரைத்திணை நிலை உணவு, கடின உணவு எனப் படிப்படியாக வழங்கலாம்.

தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்வோர் (சைவ உணவு)

தாவர உணவை மட்டும் உட்கொள்வோர் நிறையுணவைத் தயாரித்துக் கொள்வதன் மூலம் ஊட்டக் குறைபாட்டைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். புரத்ததைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகப் புரதம் அதிகளவு அடங்கிய தானியங்கள், காய்கறிகள், என்பவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக பயறு, பயிற்றை, கடலை, பருப்பு, சோயா, போஞ்சி என்பவற்றை உட்கொள்ளலாம். மேலும் வித்து வகைகளுடன் சிவப்பரிசி, காளான் என்பவற்றையும் உபயோகிக்கலாம். தாவர உணவுகளில் ஓப்பீட்டளவில் இரும்பு, கல்சியம் என்பன குறைவாகும். எனினும் உணவுக்காக கடும் பச்சை நிறமுடைய காய்கறிகள் (பசளி, பொன்னாங்காணி) பயறு, பயிற்றை என்பவற்றை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளும் போது அதன் போசணை அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிப்பதற்காக விற்றமின் C அதிகளவு கொண்ட உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்வதும் பொருத்தமானதாகும்.

விற்றமின் B_{12} விலங்குணவுகளால் மாத்திரமே உற்பத்தியாக்கப்படுகின்றது. விலங்குணவிலுள்ள புரதத்தின் இயல்பு துரித வளர்ச்சிக்குச் சிறந்ததாகும். எனவே 18 வயதாகும் வரை அவற்றை உட்கொள்வது முக்கியமாகும். தவிர்க்க முடியாதவிடத்து அத்தியாவசிய அமினோவமில சேர்க்கையின் குண இயல்பைச் சிறிதளவேனும் அதிகரித்துக் கொள்ளத் தானியங்கள் கலந்த கலப்புணவைப் பெற்றுக்கொள்ளல் அவசியமாகின்றது. இவ்வாறே போசணைப் பதார்த்தங்களை அடிக்கடி வைத்திய ஆலோசனையுடன் மேலதிகமாகப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

விளையாட்டு வீரர்கள்

விளையாட்டு வீரர்கள் அவரவர் பங்குபற்றும் விளையாட்டு, ஆண், பெண், வயது என்பவற்றுக்கமைய உணவைத் தயார் செய்து கொள்ளல் வேண்டும். விளையாட்டுப் போட்டி ஒன்றின் ஆரம்பம், இடைவேளை, முடிவு என்பவற்றில் பொருத்தமான உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். சந்தையில் வேறுபட்ட, முன் மொழியப்பட்ட உணவுகள் இருக்கின்ற போதிலும் முறையான வைத்திய ஆலோசனைக்கமைய உணவைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். விளையாட்டில் ஈடுபடும் காலங்களில் கூடிய அளவில் உணவை உள்ளெடுப்பதுடன் விளையாட்டில் ஈடுபடாத காலங்களில் தேவையற்ற முறையில் கூடுதலாக உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும் வேண்டும். **சுயம்நாசு** உட்கொள்வதால் மாத்திரம் ஆற்றல் அதிகரிப்பதில்லை, ஆகையால் அதற்காக உடற்பயிற்சிகளிலும் ஈடுபடவேண்டும்.

பாலூட்டும் தாய் ஒருவரும், நீரிழிவு நோயாளி ஒருவரும் அன்றாடம் உள்ளெடுக்கவேண்டிய உணவுப் பட்டியலொன்றைத் தயாரியுங்கள்.

சாராம்சம்

இலங்கையில் அதியூட்டக் குறைபாடுகளும் நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகளும் பெருமளவில் காணப்படுகின்றன. இவ் ஊட்டக் குறைபாடுகள் ஒருவரின் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதுடன் பொதுவாக நாட்டின் பொருளாதாரத்திலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். போசணைக் குறைபாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளை இனங்காண்பதன் மூலம், அவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு போசணைக் குறைபாட்டுப் பிரச்சினையைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். அதற்காக மாணவர்களின் பங்களிப்பைப் பெற்றுக்கொள்ளும் போது அவர்களிடமுள்ள அறிவும் கருத்தும் முக்கியமாகின்றன. குடும்பத் தேவைக்காக பழங்களையும், காய்கறிகளையும் வீட்டுத்தோட்டத்தில் பயிர்செய்து கொள்வதோடு தேசிய உணவுப் பாவனையையும் ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் பெரும்பாலான போசணை சம்பந்தமான பிரச்சினைகளைச் குறைத்துக் கொள்ளலாம். உணவு வேளையொன்றைத் திட்டமிடும் போது வேறுபட்ட உணவுத் தேவையுடையவர்கள் சம்பந்தமாகவும் விசேட கவனம் செலுத்தப்படுவதுடன் உணவு சம்பந்தமான மூட நம்பிக்கைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்வதனால் சரியான போசணையை உள்ளெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சி

01. இலங்கையில் அதிக எண்ணிக்கையில் காணப்படக்கூடிய பிரதான நுண் ஊட்டக் குறைபாட்டு நோய்கள் 2 ஐக் குறிப்பிடுக.
02. ஊட்டப் பிரச்சினையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் 4 ஐக் குறிப்பிடுக.
03. குறையூட்டத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் 3 ஐக் குறிப்பிடுக.
04. இரும்புக் குறைபாட்டைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் 4 ஐ எழுதுக்கள்
05. உங்கள் வீட்டில் உணவைப் நீண்ட நாட்களுக்குப் வைப்பதற்கான வழி முறைகள் 3 தருக.