

**சாமிபடாதீர்கள்**



- பசி இல்லா போது ...
- உணவுப்பொருள் அல்லாதவற்றை ...
- உங்கள் உடலுக்குப் பொருந்தாத உணவை ...
- கவலையாக இருக்கும்போது ...
- துக்கம் மிகந்திருக்கும் சூழ்நிலையில் ...
- தூக்க மயக்கத்தில் ...
- களைப்பாக இருக்கும் போது ...
- வேலை நிறைய இருக்கும் போது ...
- உணவுக்குப்பின் ஓய்வில்லை என்றால் ...
- கோபமாய் இருக்கும் போது ...
- உடல் நலம் கெட்டு இருக்கும் போது ...
- மனக்குழறல் அதிகமாக இருக்கும்போது ...
- அவசர சூழ்நிலையில் ...
- புளிப்புப் பண்டங்களை ...
- கெட்டுப் போன பழைய பண்டங்களை ...
- அவசியம் இல்லை என்றால் ...
- உணவு வீணாகிவிடுமே என்பதற்காக ...
- அளவுக்குமீறி ...
- நாவின் ருசிக்காக ...
- அடுத்தவனை திருப்திப்படுத்த ...
- கண்ட கண்ட நேரங்களில் ...
- கண்ட கண்ட இடங்களில் தயாரித்தவற்றை ...
- காய்கறி, கீரை பதார்த்தங்கள் இல்லாமல் ...
- மெல்லாமல் விழுங்கி ...
- மசாலா போட்ட உணவை ...



**சாமிபடாதீர்கள்**



- பசி இல்லா போது ...
- உணவுப்பொருள் அல்லாதவற்றை ...
- உங்கள் உடலுக்குப் பொருந்தாத உணவை ...
- கவலையாக இருக்கும்போது ...
- துக்கம் மிகந்திருக்கும் சூழ்நிலையில் ...
- தூக்க மயக்கத்தில் ...
- களைப்பாக இருக்கும் போது ...
- வேலை நிறைய இருக்கும் போது ...
- உணவுக்குப்பின் ஓய்வில்லை என்றால் ...
- கோபமாய் இருக்கும் போது ...
- உடல் நலம் கெட்டு இருக்கும் போது ...
- மனக்குழறல் அதிகமாக இருக்கும்போது ...
- அவசர சூழ்நிலையில் ...
- புளிப்புப் பண்டங்களை ...
- கெட்டுப் போன பழைய பண்டங்களை ...
- அவசியம் இல்லை என்றால் ...
- உணவு வீணாகிவிடுமே என்பதற்காக ...
- அளவுக்குமீறி ...
- நாவின் ருசிக்காக ...
- அடுத்தவனை திருப்திப்படுத்த ...
- கண்ட கண்ட நேரங்களில் ...
- கண்ட கண்ட இடங்களில் தயாரித்தவற்றை ...
- காய்கறி, கீரை பதார்த்தங்கள் இல்லாமல் ...
- மெல்லாமல் விழுங்கி ...
- மசாலா போட்ட உணவை ...



## குழந்தை வளர்யில் தாயின் பங்கு

### செய்ய வேண்டியவை

தினமும் குழந்தைக்கு மசாஜ் செய்யுங்கள். இது உடற்பயிற்சி செய்வது போன்ற பலனைத் தரும்.

ரசாயனம் கலக்காத அல்லது கிளிசீரின் சோப்பால் குளிப்பாட்டுங்கள். குறைந்தது மூன்று மாதமாவது தாய்ப்பால் ஊட்டுங்கள். தாய்ப்பால் கொடுக்கும்முன் மார்பகக் காம்பை சுத்தம் செய்யுங்கள்.

குழந்தையைத் தினமும் கொஞ்ச நேரமாவது வெயிலில் வைத்திருங்கள். குழந்தைக்குத் தேவையான வைட்டமின்-டி கிடைக்கும்.

எப்போதும் குழந்தைக்கு காட்டன் துணிகளை அணிவிப்புகள். இது குழந்தையின் உடல்நலனுக்குப் பாதுகாப்பானது.

பால் கொடுத்தின்பும், பால்கொடுக்கும் முன்பும் பால் பட்டியை வெந்நீரில் கழுவுங்கள்.

உடல்நலக் கொளறு இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை நாடுங்கள்.

### செய்யக்கூடாதவை

குழந்தை அழும்போழுதெல்லாம் பால் கொடுக்காதீர்கள். பசியைத் தவிர வேறேதும் காரணத்திற்காகவும் குழந்தை அழக்கடும்.

தேவையில்லாமல் கண்ட மருந்துகளைக் கொடுக்காதீர்கள்.

உச்சிவெயிலோ, வெப்பக் காற்றோ குழந்தையின் தோலை உறுத்துவதோடு, தோல் அழற்சியையும் ஏற்படுத்தும்.

நைவான் இழைகளால் ஆன உடையைக் குழந்தைகளுக்கு அணிவிக்காதீர்கள்.

நீங்களாகவே குழந்தைக்குச் சொந்தமாக மருந்து கொடுக்காதீர்கள். குழந்தைக்கு உடல் நலன் சரியில்லாவிட்டால் மருத்துவரிடம் செல்லத் தாமதிக்காதீர்கள்.

ஏற்கனவே பயன்படுத்தி சில நாட்களான மருந்துகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்காதீர்கள்.

எப்போதும் குழந்தையை இடுப்பிலேயே வைத்திருக்காதீர்கள். இது குழந்தையின் உடல்நலனைப் பாதிக்கும்.

வயிற்றுப்போக்கு, காய்ச்சல், இருமல், வலிப்பு போன்ற ஏதேனும் வந்ந்தால் அவற்றைக் குறித்து அனாக்சிரதையாக இருக்காதீர்கள்.

## வெற்றிச் சிந்தனைகள்

- 1 நேரம் தவறாமையாக முக்கியம். ஒருவரைக் காத்திருக்க வாய்ப்பைப்போல் கொடுமை வேறு எதுவும் இல்லை.
- 2 சிறியவர்களின் கருத்துக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும். அவர்கள் சொல்லும் யோசனைகூட நமக்குப் பயன்படும்.
- 3 யாரையும் கழந்துபோகக் கூடாது. அவர்களுடைய தவறுகளை இதமாக எடுத்துச் சொல்லி, திருத்தவேண்டும்.
- 4 நண்பர்களையும் உறவினர்களையும் மதிக்க வேண்டும். அவர்களுக்குத் தேவைப்படும்போது நம்மாலான உதவிகளை அவசியம் செய்ய வேண்டும்.
- 5 அதிகாலையில் விழித்தெழும் புழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் உடலும் மனமும் கறுகறுப்பாக இருக்கும்.
- 6 சோர்வு சோம்பல் கூடாது. எப்பொழுதும் எதைப் பற்றியாவது சிந்தித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
- 7 திட்டமிடுதல் மிக முக்கியம். எந்தச் செயலையும் திட்டமிடாமல் செய்தால் அது முழுமை பெறாது.
- 8 எதிர்பார்ப்புகளே ஏமாற்றத்துக்குக் காரணம். எனவே எதிர்பார்ப்புகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- 9 ஐந்து ரூபாய் கையில் இருந்தால் அதனை 500 ரூபாய் ஆக்குவதற்குச் சிரமப்பட்டு உழைக்க வேண்டும்.
- 10 பெரியவர்கள், சிறியவர்கள், ஏழை, பணக்காரர் என்ற பேதம் பார்க்கக் கூடாது.
- 11 போதும் என்ற சொல் எனக்குப் பிடிக்காத ஒன்று. மேலும் மேலும் என்று போய்க்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
- 12 எதையும் காலத்தே செய்ய வேண்டும். காலந்தவறிச் செய்யும் உதவிக்கு மரியாதை இருக்காது.
- 13 நாளை என எதையும் தள்ளிப்போடாமல் இன்றே இப்பொழுதே அதைச் செய்ய வேண்டும்.
- 14 முடிவெடுப்பதற்குமுன் பலமுறை சிந்திக்கலாம். முடிவெடுத்த பின் தயக்கம் கூடாது.
- 15 தன் வேலைகளைத் தானே செய்து கொள்ள வேண்டும். எதற்கும் அடுத்தவர்களையே நம்பி இருக்கக்கூடாது.
- 16 ரூபகம் எப்பொழுதும் கைகொடுக்காது. எதையும் குறிப்பெடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- 17 புரளையைப் பயன்படுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இல்லையெய் துருப்பிடித்துவிடும்.
- 18 சோம்பேறி காலத்தை மதிப்பில்லை. காலம் சோம்பேறியை மதிப்பில்லை.

# ஆரோக்கியமான உணவு அட்டவணை

சிற்றுண்டி வகை

கலவை சாதம்

- 1 அரிசிமாவு இட்லி
- 2 ரவா இட்லி
- 3 அவுல் இட்லி
- 4 கோதுமை ரவா இட்லி
- 5 கம்பு இட்லி
- 6 மாவு தோசை
- 7 ரவா தோசை
- 8 கோதுமைமாவு தோசை
- 9 கார தோசை
- 10 முடக்கற்றான் தோசை
- 11 வெந்தய தோசை
- 12 அரிசி நொய் உப்புமா
- 13 ரவா உப்புமா
- 14 அவுல் உப்புமா
- 15 சேமியா உப்புமா
- 16 சவ்வரிசி உப்புமா
- 17 ராகி சேமியா உப்புமா
- 18 கேழ்வரகுமாவு உப்புமா
- 19 கோதுமைரவா உப்புமா
- 20 சாமை உப்புமா
- 21 மக்காசோளம் ரவை உப்புமா
- 22 ரவா கிச்சடி
- 23 சப்பாத்தி
- 24 கீரை சப்பாத்தி
- 25 கம்பு அடை
- 26 கேழ்வரகுமாவு அடை
- 27 துவரம் பருப்பு அடை
- 28 இடியாப்பம்
- 29 அரிசி, பாசிப்பருப்பு பொங்கல்
- 30 ரவா பொங்கல்

- 1 எலுமிச்சை சாதம்
- 2 புதினா சாதம்
- 3 கொத்தமல்லி சாதம்
- 4 மிளகு சாதம்
- 5 தயிர் சாதம்
- 6 கறிவேப்பிலை சாதம்
- 7 சாம்பார் சாதம்
- 8 கதம்ப சாதம்
- 9 நெல்லிக்காய் சாதம்
- 10 மாங்காசாதம்
- 11 தேங்கா சாதம்
- 12 சீரக சாதம்
- 13 ஓம சாதம்
- 14 பூண்டு சாதம்
- 15 புளிசாதம்

துவையல்

- 1 கொத்தமல்லிதழை துவையல்
- 2 புதினா துவையல்
- 3 பிரண்டை துவையல்
- 4 பூண்டு துவையல்
- 5 இஞ்சி துவையல்
- 6 கொள்ளு துவையல்
- 7 முள்ளங்கி துவையல்
- 8 பீர்க்கங்காய் தோல் துவையல்
- 9 புளிச்சகீரை துவையல்
- 10 கறி வேப்பிலை துவையல்

ஹிண்டம் உணவு

நாம் வழியுமுட்ட சாப்பிடக் கூடாது அதுவே நோய்க்கு வழிவகுக்கும் பசித்தபிறகு தான் சாப்பிடவேண்டும்.

- ✓ அரைவயிறு உணவும்.
- ✓ கால்வயிறு தண்ணீரும்.
- ✓ கால்வயிறு காற்றும் இருக்குமாறு சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிடும் போது தண்ணீர் குடிக்க கூடாது.