

## Avoid Cooking of Food as Paste

### உணவுகளைப் பசையாகச் சமைப்பதைத் தவிர்க்கவும்

இயன்றவரை உணவுகளைப் பசையாகச் சமைப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். தேவையில்லாமல் அதிக நேரம் சமைக்கப்படும் உணவுகளில் சத்துக்கள் அதிகம் அழிக்கப்பட்டுவிடும்; ருசி குறையலாம். மேலும் அவைகள் செரிமானத்தின்போதும், செரிமானத்திற்குப் பிந்தைய நிலையிலும் உணவுமண்டலப் பகுதிகளில் நுண்ணியச் சிறிதளவுகளில் ஒட்டிக்கொள்ள வாய்ப்பிருக்கலாம். போதியத் தண்ணீர், நீர் உணவுகள் சேராத நிலைகளில் செரிமானத்திற்குச் சற்று இடையூறாகி மலச்சிக்கல் உண்டாக்கலாம். பற்களுக்கு வேலையில்லாமல் அவை விரைவாக வலுவிலந்து போகும்.

இவற்றையெல்லாம்விட மிக முக்கியமாக பசைப்பாத்திரங்களை துலக்கி, கழுவி சுத்தம் செய்வது மிகச் சிரமமானது. அதைவிட பசைப்பாத்திரம் காய்ந்து போய்விட்டால் மேலும் சிரமம் கூடிவிடும். எனவே வாழ்க்கை முறையை மேன்மைப்படுத்திக் கொள்ள இந்த கருத்துகள் வைக்கப்பட்டுள்ளன.

## Consuming method of liquid food

### திரவ உணவு உண்ணும் முறை

தண்ணீர் மற்றும் பானங்களை நேரடியாகத் தொண்டைக்குள் ஊற்றக்கூடாது. நன்கு சப்பிப் பருக வேண்டும். இதுவே ஆரோக்கியமான, பாதிப்பில்லாதச் செரிமானத்தைக் கூடுதலாக்கும் முறை.

## Easy cooking of greens, vegetables. கீரை காய்கறி எளிதாக சமைப்பது

சத்து தரும் கீரைகளைச் சிரமப்பட்டுத் தனியாக சமைக்காமல் அனைத்து உணவுகளுடன் சேர்த்துச் சமைக்கவும். இதனால் நேரம், உழைப்பு, மிச்சமாவதுடன் அவைகள் எவ்வித எதிர்ப்பு, வெறுப்புமில்லாமல் வயிற்றுக்குள் போய்விடும். நன்மை வந்து சேரும்.

## Eating method of orange சாத்துகுடி சாப்பிடும் முறை

சாத்துகுடியை சிரமப்பட்டு தோல் உரித்து சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக நான்கு கீற்றுகளாக வெட்டி ஒவ்வொரு கீற்றையும் வாயில் வைத்து எளிதாகச் சாப்பிடலாம். நிறையவும் சாப்பிட முடியும். சாறு பிழிந்துச் சாப்பிடுவதை விட நேரடியாகத் தின்பதே பயன் கூடியது.

## Egg eating method முட்டை சாப்பிடும் முறை

வருவல், பொரியல், ஆம்லேட், ஆப்பாயிலுக்குப் பதிலாக 30 வயதுத் தாண்டியவர்கள் முட்டையை அவித்து சாப்பிடுவதே நலமானது. குறிப்பாக வெள்ளைக்கரு அவிவல் ஏற்றது.

## Safeguarding of remained food without fridge.

**இரவு மீதமாகிவிடும் சமைத்த உணவுகளை குளிர்சாதனப்பெட்டி இல்லாமல் பாதுகாக்கும் வழி**

காலை, மதியம் மற்றும் இரவு மீதியிருக்கும் சமைத்த உணவுகளை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்து பராமரிப்பது செலவு கூடியது மட்டுமல்லாமல் சுவையையும் குறைத்து விடுகிறது.

இயற்கை கொடுத்திருக்கும் உப்பு மிகச்சிறந்த சிக்கனமான உணவுப் பதப்படுத்தும் பொருளாகும். எனவே, சமைத்த உணவுகளில் மீதி இருப்பதில் நிறைய உப்புத்துளைப் போட்டு கலந்து மூடி வைக்கவும். இன்னும் சிறப்பாகப் பாதுகாப்பதற்கு கூடுதல் உப்புத்துள் கலந்த உணவை இதற்கெனப் பிரத்தியேகமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ள உப்பு வாளியில் வைத்து மூடிவிடவும். அடுத்த தடவை அல்லது காலையில் எடுத்து கொதிக்கும் வெந்நீரை தேவையான உப்புப்பதத்திற்கு ஏற்றவாறு ஊற்றிக்கொள்ளவும். இந்த உணவு இயற்கைச் சுவை குன்றாமல் சிறிதும் கெடாமல் அப்போது சமைத்த மாதிரி இருக்கும். அல்லது வெந்நீர் ஊற்றாமல் அடுத்த முறை செய்யும் சமையலுடன் கலந்து கொள்ளலாம். எந்தவித பாதிப்பு கெடுதல் ருசி குறைவு இருக்காது. அவ்வாறே மீதமிருக்கும் சட்னி வகைகளில் உப்பு போட்டுவைத்து மதியம் அல்லது அடுத்த முறை செய்யும் சமையலுடன் சேர்த்து சமைக்கலாம். இது ஒரு குடும்பப் பொருளாதார சிக்கன முறையாகும். ஒரு ஆண்டுக்கு இவ்வகையில் கிடைக்கும் லாபத்தைக் கணக்கிட்டுக் கொள்ளவும்.

## For the Easy Making of Idly, Dosa, Vada இட்லி, வடை எளிதாகச் செய்ய

தென்இந்தியர்களின் மிக முக்கிய உணவாகிய இட்லி, வடை, தோசையை செய்ய அரிசி, உளுந்தை ஊற வைத்து அரைப்பது, கிரைண்டர் கழுவுதல், பராமரிப்பு, மின் செலவு போன்ற சிரமங்கள் உள்ளன. எனவே ஓரிரு மாதத்திற்குத் தேவையான அரிசி, உளுந்தை ஊற வைக்காமல் தனித்தனியாக அரவை மில்லில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வப்போது தேவைப்படும் அளவிற்கு இரண்டு மாவுகளையும் சரியான விகிதத்தில் முதல்நாள் இரவே உப்பு போட்டு தண்ணீரில் கலந்து வைக்கவும். இத்துடன் வெந்தயம், சோடா உப்பு போன்றவையும் சேர்க்கலாம். வடைக்கு அவ்வப்போது கலந்து கொள்ளலாம்.

## For the easily picking of fruits and vegetables காய் பழங்களைக் கெடாமல் பறிக்க

உயரமான தென்னை மரங்கள், பலா, மா போன்ற பெரிய பழ மரங்களிலிருந்து காய், பழங்களைப் பறித்து நேரடியாகத் தரையில் போடுவது அவை விரைவாகக் கெட்டுப்போக ஏதுவாகும். எனவே வைக்கோல், சோளத்தட்டை போன்றவற்றில் ஒரு கட்டு தயார் நிலையில் வைத்து அதன்மீது பறித்துப் போட்டால் அடிபடுவது குறைந்து நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும்.

## To safeguard the vegetables காய்கறி, பழங்களைச் செலவில்லாமல் பாதுகாக்க

காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை இரவில் எலி, பூச்சிகளிடமிருந்து பாதுகாக்க, ட கெடாமல் வெப்பக் கூடுதலினால் இருக்க அவைகளை தண்ணீர் பாத்திரமொன்றின் மேலே மற்றொரு தட்டில் வைத்து சிறு துவாரங்களுள்ள கூடை/பாத்திரத்தால் மூடி வைத்து செலவில்லாமல் இயற்கைத் தன்மையுடன் பாதுகாக்கலாம்.

## Maintenance of Vegetables.

### காய்கறிகள் பராமரிப்பு

வீடுகளில் காய்கறி, பழங்களைத் துவாரங்கள் உள்ள மூங்கில் கூடைகள் அல்லது இரும்பு வலை கூண்டுகளில் வைத்து வந்தால் கூடுதலான நாட்களுக்குக் கெடாமல் இருக்கும்.

## Eating the sticky food by hand is wrong

### ஒட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகளைக்

### கையால் சாப்பிடுவது தவறு

இந்திய உணவுகளைப்போன்ற ஈரப்பதமுள்ள, எண்ணெய்ப்பசையுள்ள ஒட்டும் தன்மையுள்ளவைகளை வெறும் கைகளால் சாப்பிட்டு வரும் முறை தவறானது. ஏனெனில் பெரும்பாலானோர் சாப்பிடும் முன் கைகளைத் தேவைப்படும் அளவிற்கு சுத்தம் செய்வதில்லை. இதனால் பலரது பலவேலைகளினால் கைகளில் நிச்சயமாகத் தங்கியிருக்கும் கிருமிகள், பாக்டீரியாக்கள், அழுக்குகளினால் உடனடி நோய்கள் முதல் பின்னால் வரக்கூடிய நோய்களுக்கான காரணங்கள் வரை உணவுகளோடு சேர்ந்து வயிற்றுக்குள் போய் செலவும், பலமிழப்பும் செய்துவிடும். எனவே கைகளில் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் முறைக்குப் பதிலாக மெல்ல மெல்ல சிறு கரண்டி வகைகளால் சாப்பிடும் முறைக்கு மாறுவது ஆரோக்கியமானது.

## Fruits & vegetable preservation

### பழங்கள் & காய்கறிகள் பாதுகாப்பு

காய்கறிகள், பழங்களைக் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் அதிக நாட்களுக்கு வைப்பதற்குப் பதிலாக அவற்றை அவ்வப்போதுப் புதிதாக வாங்கி துவாரங்களுள்ளக் கூண்டு, கூடைகளில் காற்றோட்டமான இடத்தில் மூடி வைத்து பயன்படுத்தும்போது ருசியாக இருக்கும்.

## Salt not necessary when cooking சமைக்கும் போது உப்பு தேவையில்லை

உப்பில்லாமலோ அல்லது குறைந்த உப்புடனோ சமைத்துக் கொண்டு பின் தேவைப்படும் அளவில் சேர்த்துக்கொள்வது உப்பு உட்கொள்ளும் அளவைக் குறைக்கும். இதன் மூலம் உணவில் உள்ள உப்பு அதிகம் சேராமல் அதிக உப்பினால் வரும் நோய்கள் குறையும். குறிப்பாக இரத்தக்கொதிப்பு, உப்பு நீர் போன்ற நோய்கள் அண்டா. மீதமிருந்து அடுத்த வேளைக்காக வைக்கப்படும் உணவில் கூடுதல் உப்பு போட்டு வைப்பது உணவைக் கூடியவரைக் கெடாமல் பாதுகாக்கும்.

## To reduce the spending of time & work in cooking சமையலில் நேரம் உழைப்பு குறைய

நேரம், உழைப்பை சேமிக்க காய்கறிகளை சிறுசிறுத் துண்டுகளாக வெட்டிக்கொண்டிருக்காமல் பெரிய துண்டுகளாக்கிய பிறகு மிக்ஸியில் லேசாக ஒரு சில நொடிகள் மட்டும் அரைய விட்டு எடுத்துப் பார்த்தால் சிறிய துண்டுகள் அளவிற்கு அரைக்கப்பட்டிருக்கும். இப்படி மிக்ஸியில் மிக்ஸியில் அரைத்து துண்டுகளாக்கினாலும் அல்லது வழக்கமான முறையில் சிறிய துண்டுகளாக்கினாலும் சமைத்த பிறகு காய்கறி அனைத்தும் கிட்டத்தட்ட ஒரே தோற்றத்தில் இருப்பதோடு ருசியிலும் சக்தியில் எந்த மாற்றமும் வரப்போவதில்லை.

அதேபோல கீரைகளை அக்குவேரு ஆணிவேராகவோ, இலை இலையாகவோ ஆய்ந்து கொண்டிருக்கத் தேவையில்லை. எளிதில் வேகாத, மெல்ல முடியாத பெரிய காய்க்காய்கள், வேர்ப்பகுதியை நீக்கி பின்னர் தேவைப்படும் கீரைகளைத் துண்டுகளாக அரிந்து சமைத்துக் கொண்டால் போதுமானது. அதே ருசி, சத்து கிடைத்துவிடும்; மென்று திண்ணும்போது நார் போன்ற கழிவுகள் இருந்தால் துப்பிக்கொள்ளலாம்.

## Coconut water in cooking

### சமையலில் தேங்காய் தண்ணீர்

தேங்காய் தண்ணீரை சிலர் குடித்தாலும் சிலபலர் கீழே ஊற்றிவிடுவதைக் காணமுடிகிறது. இனிமேல் நல்ல தேங்காய் உடைத்து கிடைக்கும் நீரை பாத்திரத்தில் பிடித்து சமையலில் சேர்த்துப்பாருங்கள்; சுவை கூடும்.

## ew method in serving of rice food

### சாதம் பரிமாறுதலில் புதிய முறை

விழாக்களில் சாதத்தை கை மற்றும் கரண்டியால் உதிரியாகப் போடுவதைவிட வேறாட்டல்களைப் போல் ஒன்று அல்லது இரண்டு மூன்று சிறு பட்டைகளாக வழங்கினால் நாகரீகம் கூடும்.

## Negative effects of distilled water

### மென்மென் வாட்டர் தீய விளைவுகள்

தொழிற்சாலையில் சுத்தம் செய்யப்பட்டு விற்கப்படும் நீரில் தீய பாக்டீரியாக்களுடன் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்களும் அழிக்கப்பட்டு வருவதால் அதை தொடர்ந்து சாப்பிடும்போது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையலாம். இதுவும் தற்காலத்தில் புதுப்புது நோய்கள் வேகமாகப் பரவி வருவதற்குக் காரணமாகும் வாய்ப்புள்ளது.

## Healthyness of inner house area by Neem oil

### வேப்ப எண்ணெயினால் வீட்டின் உட்புறச் சுகாதாரம்

சற்று பெரிய வாய்க் கொண்ட பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களில் சுமார் பாதி அளவிற்கு வேப்ப எண்ணெயை வைத்து திறந்த நிலையில் அறைக்கு ஒன்றாக மூலைப் பகுதி ஒன்றில் சுவரை ஒட்டி உயரத்தில் தொங்கவிடவும். மிகச் சிறந்த கிருமி நாசினி/நோய்த் தடுப்பானான வேப்பின் குணம் நாம் உணரும் நிலையில் அல்லாமல் வீடு முழுக்க பரவி அங்கு வாழும் மனிதர்களின் சுகாதாரம் கெடாமல் பாதுகாக்கும். சில வகை வீட்டு சிறுபூச்சிகள், வண்டுகள் குறையும். சுமார் 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை குறையும் எண்ணை அளவை சரிசெய்துக் கொள்ளவும்.

## Method of simplifighing the food உணவுகளை எளிதாக்கும் முறை

தற்சமயம் அரிசிச்சாதம் தனியாகப் பரிமாறப்பட்டு பின்னர் குழம்பு, மோர், ரசம் என போட்டு கைகளைக்கொண்டு பலர் பல விதமாகப் பிசைந்து உண்டு வருகின்றனர். இங்கும் மனித மேன்மை நாகரீகத்தை புத்தலாம். இவைகளைத் தனியாகப் பரிமாறாமல் மற்ற பல உணவுகளான தயிர்சாதம், சாம்பார், லெமன், புளி, தேங்காய் பீஸ் பேலா பாத் மாதிரியானக குழம்பு, ரசம், மோர் வகைகளை சாதத்துடன் முன்னமேத் தனியாக கலந்து கரண்டியால் நேரடியாகப் பரிமாறலாம். இதனால் உணவு உண்ணுபவருக்கு சாதத்தை உடைத்து பிறகு இவற்றை பிசைந்து செய்யும் வேலை குறைந்து போகிறது. அத்துடன் பரிமாறுபவர்களுக்கு வேலை குறைவு. இதில் மறைந்திருக்கும் மற்ற முக்கியமான நன்மைகள் சாதத்துடன் குழம்பு ரசம், மோர் முன்னரே கலந்து விடுவதால் நன்கு ஊறி ருசி கூடுதலாகிறது. உணவு மென்மையடைகிறது. குழம்பு, ரசம், மோர் அதிகம் சேர்ந்து சத்து கூடுகிறது. அரிசி சாதத்தின் அளவு குறைந்து குழம்பு, காய்கறி, ரசம், மோர் இவைகளின் அளவு கூடுதலாகி உடலுக்கு ஆரோக்கியம் கூடுகிறது. உண்ணும் முறையில் நாகரீகம் அதிகமாகிறது. கைகள் கூட பயன்படுத்த வேண்டிய கட்டாயமில்லை; சிறு கரண்டியால் நேரடியாகச் சாப்பிட முடியும் ஒருவேளை ஆரம்பத்தில் ஏற்க முடியாத தன்மை, சிரமம் இருந்தாலும் இதுதான் வசதியான சரியான முறையாக ஏற்கப்படும் நாள் வரும்.

### Fraying Ovens to be kept closed after use

உபயோகத்திற்குப் பிறகு தோசைக்கல்,

கடாயை மூடிவைக்கவும்

வறுவல், பொறியல், சுட்டெடுத்தல் போன்ற எண்ணை பயன்படுத்தி செய்யப்படும் மேற்கூறிய சமையல் பாத்திரங்களை உபயோகத்திற்குப் பிறகு மூடிவைக்க வேண்டும். இது கரப்பான் மற்றும் இதர வீட்டுப் பூச்சிகள் ஆகியவை அவற்றின்மீது சென்று கேடு விளைவிப்பதைத் தடுக்கும்.